

# **A voz que não se ouve: um estudo sobre o impacto do trabalho na saúde dos locutores e jornalistas de rádio**

Karina Cerqueira de Aranha Marinho de Andrade Lima

**M**

2018



**Universidade do Porto**  
**Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação**

**A VOZ QUE NÃO SE OUVI: UM ESTUDO SOBRE O IMPACTO DO  
TRABALHO NA SAÚDE DOS LOCUTORES E JORNALISTAS DE RÁDIO**

**Karina Cerqueira de Aranha Marinho de Andrade Lima**

Outubro 2018

Dissertação apresentada no Mestrado em Temas de Psicologia -  
Psicogerontologia, Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da  
Universidade do Porto, orientada pela Professora Doutora *Liliana Cunha*  
(FPCEUP).

## **AVISOS LEGAIS**

O conteúdo desta dissertação reflete as perspectivas, o trabalho e as interpretações do autor no momento da sua entrega. Esta dissertação pode conter incorreções, tanto conceptuais como metodológicas, que podem ter sido identificadas em momento posterior ao da sua entrega. Por conseguinte, qualquer utilização dos seus conteúdos deve ser exercida com cautela.

Ao entregar esta dissertação, o autor declara que a mesma é resultante do seu próprio trabalho, contém contributos originais e são reconhecidas todas as fontes utilizadas, encontrando-se tais fontes devidamente citadas no corpo do texto e identificadas na secção de referências. O autor declara, ainda, que não divulga na presente dissertação quaisquer conteúdos cuja reprodução esteja vedada por direitos de autor ou de propriedade industrial.

## **Agradecimentos**

Ao meu pai Talis, meu maior mestre, sem o seu suporte e encorajamento, não finalizaria este Mestrado.

À minha família, marido Paulo, e irmãs Nicole e Roberta que me incentivaram em todas às vezes que esmoreci.

Às amigas da FPCEUP, em especial, Bianca e Carolina pelo companheirismo desde a primeira aula.

Aos amigos da minha terra natal que me apoiaram incondicionalmente, Adriano, Andreza e Nathalia.

Aos profissionais que possibilitaram a realização deste estudo, disponibilizaram do seu tempo, permitiram a minha presença para observação das emissões, sempre acolhedores, dispostos a responder às minhas questões e anseios.

À minha professora de Metodologia e Epistemologia de Investigação em Psicologia, Doutora Joana Cadima pelos ensinamentos e paciência.

E, por fim, e não menos importante, à minha orientadora, a Professora Doutora Liliana Cunha, que compartilhou deste estudo comigo, direcionando-me, ensinando-me com o seu imenso conhecimento na área de Psicologia do Trabalho. Sem ela, não teria concretizado este sonho.

### **Da leveza de ser livre**

Talis Andrade

Vencer o medo de ver  
e conhecer  
Vencer o medo  
de pular da cama  
para enfrentar a multidão  
Deixar a prisão  
a casa  
o caixão  
Desatar os laços  
quebrar as alianças  
com os inimigos  
quebrar os angustiantes elos  
com os governantes  
e sair por aí.

## Resumo

A rádio e as profissões de jornalista e locutor são inegavelmente conhecidas pela sociedade. Contudo a notoriedade é dada ao rádio, e não aos seus profissionais que, muitas vezes, em prol da notícia, arriscam suas vidas. O presente estudo pretende analisar as condições de trabalho dos profissionais de antena, especificamente, os riscos da atividade, a precariedade, a possibilidade de executar a atividade até à reforma e os impactos na saúde dos profissionais das rádios do setor público e privado, pela perspectiva da Psicologia do Trabalho. Para isto, optou-se por uma metodologia quantitativa e qualitativa descritiva, recorrendo a análise observacional, ao INSAT Inquérito Saúde e Trabalho 2016, e a entrevistas individuais semiestruturadas. O estudo foi desenvolvido em Portugal com uma amostra de 40 participantes, com idades compreendidas entre 25 e 60 anos, sendo 23 jornalistas e 17 locutores. Os dados obtidos foram tratados com recurso ao *software* de análise IBM SPSS Statistics 25, e as narrativas foram submetidas a uma análise de conteúdo, tendo as categorias sido inseridas no *software* Nvivo11. Os resultados obtidos tornaram visíveis as condições de trabalho e emprego. Nomeadamente, a precariedade, os imprevistos inerentes à função, profissionais à procura de notícia, riscos físicos, *burnout*, apesar de sentirem satisfação no trabalho que realizam. Verificou-se também, nestas profissões, a discrepância entre o trabalho prescrito e o trabalho real. Diante disto, esta investigação tornou-se pertinente ao dar visibilidade aos fatores de riscos físicos, psicossociais, e à dificuldade de envelhecer nesta função, face à precariedade das condições de trabalho e de emprego neste contexto.

**Palavras-chave:** locutor; jornalista de rádio; riscos profissionais; relações trabalho-saúde; reforma

## **Abstract**

The radio and the professions of journalist and broadcaster are undeniably known by society. Yet, notoriety is given to the radio, and not to its professionals, which oftentimes, for the sake of the news, risk their lives. The present study aims to analyse the work conditions of antenna professionals, specifically risks of activity, precariousness, possibility of carrying out the occupation until retirement and health impacts of radio professionals in the public and private sector, through the Work Psychology perspective. Thus, both quantitative and qualitative descriptive methodology was chosen, and observational analysis, the INSAT Health and Work Survey 2016 as well as individual semi-structured interviews were also used. The study occurred in Portugal with a sample of 40 participants, between 25 and 60 years old, wherein 23 are journalists and 17 are broadcasters. Data were processed with analysis software IBM SPSS Statistics 25, and individual narratives were submitted to content analysis, whose categories were inserted in software Nvivo11. The results made visible the work and job conditions. Namely, the precariousness, function inherent unforeseen, professionals looking for news, physical risks and burnout, although feeling satisfaction for the work they perform. It was also verified, in these occupations, the discrepancy between prescribed work and actual work. Before this, this research becomes relevant as it gives visibility to physical and psychosocial risk factors and of the difficulty in growing old in these occupations, against the precariousness of work and job conditions in this specific context.

**Keywords:** broadcaster; radio journalist; occupational hazards; work-health relationships; retirement

## Resumé

La radio et les professions de journaliste et animateur sont indéniablement connues de la société. Cependant, la notoriété est donnée à la radio et non à ses professionnels qui, risquent souvent leurs vies à la recherche de nouvelles. Cette étude vise à analyser les conditions de travail des professionnels de l'audiovisuel, en particulier, les risques de l'activité, la précarité, la capacité d'effectuer l'activité jusqu'à leur retraite et la santé des professionnels des radios du secteur public et privé, selon la perspective de la psychologie du travail. Pour cela, une méthodologie descriptive quantitative et qualitative a été choisie. Nous avons utilisé une analyse observationnelle ainsi que l'INSAT l'Enquête santé et travail 2016 et des entretiens individuels semi-structurés. L'étude a été développée au Portugal avec un échantillon de 40 participants âgés de 25 à 60 ans, avec 23 journalistes et 17 animateurs. Les résultats obtenus ont été traités à l'aide du logiciel d'analyse IBM SPSS Statistics 25 et les récits ont été soumis à une analyse de contenu. Les catégories ont été insérées dans le logiciel Nvivo11. Les résultats obtenus ont révélé les conditions de travail et d'emploi de ces travailleurs. En particulier, la précarité, les imprévus inhérents à la fonction, les professionnels à la recherche d'informations, les risques physiques, le burnout, bien qu'ils se sentent satisfaits de leur travail. Il a également été trouvé dans ces professions, la différence entre le travail prescrit et le travail réel. Face à cela, cette recherche est devenue pertinente pour donner une visibilité aux facteurs de risque physiques, psychosociaux, et à la difficulté de vieillir dans ce profession, en résultat des conditions de travail précaires et de l'emploi dans ce contexte.

**Mots-clés:** annonceur; journaliste radio; risques professionnels; relations travail-santé; réforme

## Índice

Introdução .....	9
1. Estado da arte .....	12
1.1. A origem e a história do rádio .....	12
1.2. A importância do locutor de rádio em Portugal.....	12
1.3. Atividades de jornalista e de locutor de rádio: entre o trabalho prescrito e o trabalho real .....	13
1.4. A relação entre trabalho, envelhecimento e saúde.....	15
2. Método .....	17
2.1. Participantes.....	17
2.2. Instrumentos.....	17
2.2.1. Observação da atividade de trabalho .....	17
2.2.2. Inquérito .....	18
2.2.3. Entrevista semiestruturada.....	18
2.3. Procedimento .....	19
2.3.1. Recolha de dados .....	19
2.3.2. Análise dos dados .....	20
2.3.3. Considerações éticas.....	20
3. Apresentação e discussões dos resultados .....	21
3.1. Perceção do trabalho pelos seus protagonistas .....	24
3.2. A linguagem operativa da profissão .....	25
3.3. Prazer e satisfação no trabalho.....	27
3.4. Condições de emprego e riscos do trabalho.....	29
3.5. Os impactos do trabalho na saúde.....	39
4. Conclusão.....	44
Referências bibliográficas.....	46



## Introdução

O rádio é um meio de comunicação de massa que existe há mais de um século, e que permanece como um importante canal formador de opinião pública. Beuve-Méry, fundador do *Le Monde*, antes do aparecimento da *Internet*, classificava: “o rádio informa, o jornal opina, a televisão mostra” (Dell’Orto, 2004, p. 124, tradução livre).

O aporte do jornalista e do locutor de rádio foi fundamental para a história da comunicação e da democracia em Portugal. Na época da ditadura, sob forte vigilância da censura, estes profissionais exerceram as suas atividades sob enorme risco, visto que tinham de realizar manobras linguísticas inovadoras, num cariz emotivo e experimentalista, para que os textos fossem aprovados. O seu contributo foi importantíssimo para a queda da tirania de Salazar, já que “o golpe contou com a rádio para transmitir as ‘senhas’ que deram início, confirmaram e puseram em marcha o movimento das Forças Armadas” (Cordeiro, 2004, p. 3). Desta forma, o jornalista e o locutor de rádio assumem um papel indispensável à democracia. Interessantemente, a notoriedade e influência são dadas ao rádio, e não aos seus profissionais, responsáveis por transmitir as notícias locais, nacionais, internacionais, culturais e de desporto com mais rapidez do que qualquer outro meio.

Tanto o jornalista, quanto o locutor fazem trabalhos de locução, atraindo a atenção do público unicamente pelo uso da sua voz. Esta tem um papel essencial na comunicação. Além de transmitir a mensagem desejada, impõe, através da entoação, um contexto emocional às palavras. Desencadeia automaticamente projeções, sentimentos e julgamentos (Behlau & Pontes, 1995; Behlau, 2001; Panico, 2001; Cielo & Bazo, 2008; Pedroso, 2008). Por consequência, estes profissionais não podem expressar os seus reais sentimentos, para que não influenciem os ouvintes durante a transmissão. Segundo Alves, Rolim, e Ferreira (2011, p.88) “é um dos mais significativos meios de persuasão, poderoso recurso de interação entre sujeitos e um dos mais complexos modos de comunicação”.

A programação de rádio é realizada por música, entretenimento, informação e contato com o ouvinte. O locutor faz a animação. Para isto, dispõe de tempo para interagir com o público e tocar as músicas. O jornalista é responsável por investigar informação e acontecimentos de interesse público. Muitos jornalistas são locutores, além de pesquisarem, escreverem e transmitirem a notícia, também podem ter um programa próprio com músicas, entrevistas e contato com o público.

Mais importante do que quem apresenta é o que se apresenta. O que norteia o funcionamento da antena são os níveis de audiência. Estudo de mercado com valores específicos de caracterização do público para cada hora do dia, o que “permite a definição concreta dos conteúdos de cada estação de rádio” (Cordeiro, 2005, p.5). Portanto, existem diferentes géneros radiofónicos: nacional, internacional, cultural, desporto, jornalístico ou informativo. Além de dominar as tecnologias e estar atento às mudanças técnicas, o profissional de rádio deve ser capaz de inovar conteúdos e formatos de programas, ter conhecimentos tão atualizados quanto profundos e, também, ter uma preparação, para improvisar e inovar, principalmente diante de acontecimentos imprevisíveis, nomeadamente em uma cobertura externa.

Com o avanço da comunicação, o ouvinte tem a oportunidade de participar ativamente no programa e ter contato com os profissionais, através do telefone ou da *Internet*. Facilmente: pedem uma informação; uma música; respondem a um inquérito; elogiam ou criticam o profissional no ar, em direto, como também através das redes sociais, e os *sites* das rádios. Se for à rádio pública, podem ainda fazer uma queixa ao provedor, setor responsável por representar e defender as perspetivas dos ouvintes. Ações estas, até então impensáveis no início das transmissões radiofónicas. A principal razão do rádio ter surgido como um meio de comunicação bidirecional foi a função de promover rápida ligação entre dois sujeitos fisicamente afastados (Gil, 1994).

Assim como noutras profissões, nem sempre os locutores e os jornalistas consideram, ou têm oportunidade de traduzir o real das suas atividades, o que realmente fazem e vivenciam no rádio. Analisar a descrição de uma função não assegura realmente o que é feito pelo trabalhador para alcançar os objetivos determinados. A ergonomia tem sinalizado a importância da análise do trabalho através da premissa de uma diferença entre o trabalho denominado prescrito, e aquilo que concretamente se faz, denominado como trabalho real. No dia-a-dia, estes profissionais de rádio são solicitados a resolverem problemas que não poderiam ser antecipados ou respondidos, conforme os procedimentos padrões ou descrições das atividades. Existe um hiato ineliminável entre o trabalho prescrito e o trabalho real. Como também, a existência de uma infinidade de tarefas que significam a inovação que o trabalhador faz, e que corresponde à formação de um estilo (Lancman, Sznclwar, & Dejourns, 2004; Clot, 2006; Vieira, 2007). Além disto, os imprevistos, os incidentes, a atenção constante ao visor, um ritmo de trabalho intenso, uma carga horária excessiva, o sacrificar a pausa para refeição, condições de trabalho adversas, tudo isto é visto, não raras vezes, como

inerente à profissão. Um sinal mais evidente dos efeitos das condições de trabalho na saúde é a voz, muitas vezes prejudicada pelo exercício da atividade, podendo apresentar alterações e patologias. Vale ressaltar que, em casos de afonias, estes profissionais ficam impossibilitados de exercerem as suas atividades (Souza & Thomé, 2006; Ueda, Santos & Oliveira, 2008; Penteado, 2009; Molin, Silva, Chuproski, Galli, Dassie-Leite & Ribeiro, 2014).

Ora, envelhecer de forma saudável neste contexto de trabalho nem sempre é possível. O impacto percebido das condições de trabalho e de emprego são suscetíveis de potenciar um envelhecimento precoce e contribuir para a diminuição da qualidade de vida, antes e depois da reforma (Volkoff, 2001; Eeckelaert, Dontas, Georgiadou & Koukoulaki, 2014). Em Portugal, a doença profissional é considerada uma “perturbação da saúde contraída em consequência de uma exposição, durante um dado período de tempo, a fatores de risco decorrentes de uma atividade profissional” (Autoridade para as Condições do Trabalho [ACT], 2015, p. 4). A Psicologia do Trabalho, ciência que norteia o presente estudo, tem o papel de auxiliar estes profissionais a identificarem as variabilidades inerentes às situações laborais ao longo do percurso profissional, criando condições para a intervenção e transformação do contexto de trabalho (Ramos & Lacomblez, 2005).

Segundo Brédart (2017), uma análise sobre o precário estado do jornalismo na Europa evidenciou que dos 1135 jornalistas franceses pesquisados, 65% responderam positivamente que o seu trabalho teve um impacto negativo na sua saúde. Pesquisadores da Universidade de Londres e da Universidade de Södertörn [Suécia] verificaram que o jornalismo está se tornando menos profissional porque há menos tempo para criatividade, pesquisar as informações e as tarefas estão se tornando cada vez mais técnicas.

Pensando nestas profissões, o presente estudo tem como objetivo contribuir para o conhecimento empírico, e refletir sobre as condições de trabalho destes profissionais, no setor público e privado em Portugal.

## **1. Estado da arte**

### **1.1. A origem e a história do rádio**

As primeiras emissões de rádio em Portugal foram concedidas em 1924, a programação era composta basicamente por música clássica tocada ao vivo. “O animador [de rádio] era o elemento de permanência da antena, a única voz emitida continuamente pela estação” (Méadel, 1984, p. 82, tradução livre). Inicialmente, o ofício era realizado pelo dono da rádio e, depois, ensinado a quem se interessasse e tivesse boa comunicação. Com o tempo, iniciava a carreira para aqueles que imitavam uma voz de sucesso no rádio. A denominação “profissionais da voz aplica-se àqueles que a utilizam de maneira continuada e elaborada, a atingir um público específico” (Ueda et al., 2008, p.557). Na maior parte das vezes, sem terem um treinamento específico para a função. Em Portugal, existe atualmente cursos profissionais, e algumas disciplinas no curso de Ciência da Comunicação, orientadas para uma formação específica e intencionalizada neste domínio.

### **1.2. A importância do locutor de rádio em Portugal**

Os papéis de locutor e jornalista de rádio foram fundamentais para a história da comunicação. Na época da ditadura e subserviência ao regime, utilizavam uma linguagem monocórdica pelo facto dos programas estarem sob controlo e repressão. É importante ressaltar que estes profissionais exerciam as suas atividades sob grande risco e tiveram um contributo decisivo na revolução que instaurou a democracia em Portugal. “Foi através da rádio que se mobilizaram as forças militares” (Cordeiro, 2004, p.3). A responsabilidade em emitir o sinal, uma música, para a saída das tropas iniciarem a revolução, foi dada ao locutor João Paulo Diniz que trabalhava na antena dos Emissores Associados de Lisboa. E assim, arriscando a vida, tocou a música “E Depois do Adeus”, de Paulo Carvalho. A segunda senha secreta era a música de Zeca Afonso, “Grândola Vila Morena”, e foi transmitida pelos jornalistas Manuel Tomaz, Leite de Vasconcelos, Carlos Albino e Marcel Almeida, no programa “Limite” da Rádio Renascença. Também foi através da rádio, que se ouviram as primeiras notícias sobre a revolução. Em razão dos militares terem invadido a rádio RTP, fazerem seus profissionais reféns, e as instalações, ponto estratégico da operação. Através dos locutores, os militares enviaram mensagens às tropas e à população (Portocarrero, 2012).

Com o fim do regime de Salazar, iniciou-se uma nova época nas rádios, quando não transmitiam música, os locutores e jornalistas puderam inovar as suas narrativas e deram espaço às suas vozes (Cordeiro, 2004). Desde então, a voz emblemática do locutor atinge a população, incutindo a informação, sendo um importante aliado para a formação da opinião pública. Segundo Panico (2001, p. 13), “o facto de ouvirmos desencadeia automaticamente projeções, sentimentos, emoções e julgamentos”. Há duas temporalidades na rádio, referentes ao momento exato em que a mensagem é recebida e ao momento após, porque perdura enquanto fica gravado na memória. Kaplun (1979, citado por Abreu & Golin, 2008, p.10) reconhece que esta “perenização da mensagem radiofônica caracteriza o rádio como formador de mentalidades”. A voz tem um papel fundamental no relacionamento humano. Uma vez que, preconiza informações não apenas verbais, mas psicológicas e emocionais. O som envolve e induz uma intimidade corporal, facilitando a sensação de proximidade. Permite também, à palavra, um conteúdo emocional, devido à entoação e à expressividade (Pedroso, 2000; Cielo & Bazo, 2008). Desta forma, permite cativar, persuadir e transmitir ao ouvinte a sensação de aproximação e companheirismo. De acordo com Penteado (2009) estes profissionais podem influenciar opiniões, sentimentos, atitudes, hábitos, valores, estilos, relações e o comportamento humano.

### **1.3. Atividades de jornalista e de locutor de rádio: entre o trabalho prescrito e o trabalho real**

Segundo a Classificação Portuguesa das Profissões (CPP, 2010), as tarefas e funções do locutor e apresentador de rádio compreendem: ler boletins noticiosos; fazer outras comunicações; apresentar e entrevistar artistas ou pessoas na rádio e noutros locais; estudar informação de base para preparar programas ou conduzir entrevistas; comentar música, desporto, condições de trânsito, meteorológicas ou de outros acontecimentos. Não obstante, as funções do jornalista consistem em: recolher, relatar e comentar notícias nacionais e internacionais, através de entrevistas e observação para publicação em difusão pela rádio ou media; comparência em eventos; entrevistar figuras públicas e outras pessoas; pesquisar e registar sobre assuntos especializados; escrever editoriais e comentários sobre assuntos de interesse corrente; escrever críticas sobre literatura, música, filmes e outros trabalhos artísticos; seleccionar e verificar conteúdos do material para publicação; estabelecer ligações com a produção, a fim de verificar provas antes da divulgação.

Contudo, no que diz respeito ao trabalho real, as responsabilidades do locutor e jornalista de rádio vão mais além. Gonçalves, Odelius e Ferreira (2001) comentam sobre uma pesquisa realizada em 1999, por Glevarec, onde o mesmo apresentou alguns fatores que condicionam a execução da atividade e que não são contemplados no prescrito: o controlo dos índices de audiência, e do inesperado; o saber lidar com a inexperiência dos convidados, procurando improvisar quando necessário; desenvolver o autocontrolo nas suas intervenções; trabalhar em equipa; ser um formador de opinião. Além disto, atualmente é subentendido que estes profissionais saibam fazer uso de ferramentas tecnológicas diversas (e.g.: aplicativos modernos no telemóvel, computador, equipamentos de transmissão, microfone, satélite, mesa de som, redes sociais) para executar o seu trabalho (Gonçalves et al., 2001). Estar bem informado é primordial para estas funções. Ambos os profissionais devem sempre atualizar-se para não transmitir informações erróneas, enganos ou pronunciar nomes e palavras estrangeiras de maneira incorreta. Essas falhas comprometem a credibilidade (Perregil, 2013) e o reconhecimento do trabalho destes profissionais.

Os imprevistos, incidentes, a necessidade de não tirar os olhos do visor, um ritmo de trabalho intenso e episódios críticos não são vistos como problemas graves, nem que coloquem em risco a qualidade do trabalho, a qualidade de vida e o bem-estar. Contudo, “a pressão temporal é uma ilustre ausente na conceção do trabalho prescrito, mas, de facto, ela exerce uma função estruturante das estratégias operatórias” (Gonçalves et al., 2001, p. 17). O rádio tem-se modernizado, buscando mais eficiência, menos custos e melhor aproveitamento do tempo, por meio da integração de sistemas e da substituição de atividades humanas por automáticas. Atualmente, os profissionais são multifuncionais e “diversas funções acabaram extintas ou redesenhadas. Arquivistas e técnicos foram dispensados; jornalistas e radialistas passaram a operar mesas de som” (Kischinhevsky, 2008, p. 8). Esta demanda exige conhecimento, e nem sempre as empresas estão dispostas a investirem na capacitação ou aumentarem os salários de acordo com as novas qualificações de seus funcionários. No passado, era impensável fazer um programa sozinho. Um novo seguimento começa a surgir com os equipamentos mais modernos que permitem gravar, editar e fazer todo o trabalho. Resultando nas *playlists* digitalizadas, os *podcasts* e no ouvinte moderno que não se contenta apenas em ouvir rádio, também almeja ver rádio, à medida que os programas são veiculados no media (*Youtube*, redes sociais e nos *sites* das rádios). Segundo Brédart (2017), os empregadores esperam que seus profissionais utilizem até as contas

privadas para divulgarem seus trabalhos, mesmo que tenham que se envolver em discussão e responder a perguntas de usuários da *Internet* em horários após o expediente, não recebendo por estas horas e trabalhos realizados.

A precariedade no emprego e o desemprego são também duas questões de grande impacto nestas atividades. Segundo o European Trade Union Institute [ETUI], pesquisas realizadas na Europa dão conta de que a partilha de informação é cada vez menos um exclusivo dos jornalistas (Brédart, 2017). Hoje em dia, qualquer pessoa pode criar seu próprio *site* ou publicar um texto em grande escala. A União Nacional dos Jornalistas do Reino Unido e Irlanda acredita que uma das principais razões para a redução dos honorários pagos a jornalistas em regime de *freelancers* seja “a existência de muitos amadores que cobram irrealistas taxas ou que oferecem seus trabalhos em troca de serem citados por um meio de comunicação” Brédart (2017, p. 16, tradução livre). Contudo, há *freelancers* que publicam seus trabalhos na *Internet* (e.g.: *blogs*, *sites*, redes sociais, *Youtube*) e lucram financeiramente de acordo com o número de visualizações. Nestes contextos, ambos trabalham num cenário de forte desregulação.

Essas situações são motivos de profunda preocupação. O ETUI, juntamente com a Federação Europeia de Jornalistas [EFJ] publicou em 2017, um estudo sobre a crise que atinge estes profissionais. Não apenas, pelos constantes despedimentos, mas também pela sobrecarga de trabalho, a exigência de terem que ser cada vez mais flexíveis e capazes de realizar multitarefas, já que têm a “sorte” de não terem sido substituídos por *hardware* e *software*, e manterem seus empregos na antena (Kischinhevsky, 2008; Brédart, 2017). Face esta realidade, abordada em diferentes estudos é suscetível de interpelação o conseguir ter um percurso profissional e envelhecer no quadro da atividade até a idade da reforma.

#### **1.4. A relação entre trabalho, envelhecimento e saúde**

Permanecer ativo e saudável durante o percurso profissional, juntamente com as normas e exigências de produção cada vez maiores e, algumas até, inalcançáveis, são fatores que propiciam a reforma precoce ou impossibilitam ao trabalhador manter-se são até à reforma. Também há as condições de trabalho que exercem um impacto negativo a curto prazo. Situações laborais, como os trabalhos por turnos, muitas vezes comunicados ao profissional com uma semana de antecedência, prejudicam a vida social e o sono (Volkoff, 2001; Eeckelaert et al., 2014).

Estes fatores aceleram o envelhecimento pelo trabalho e contribuem para a diminuição da qualidade de vida, antes e depois da reforma (Volkoff, 2001). Portanto, é fundamental que se analise “as características e as condições de emprego, a saúde e a segurança, a organização do trabalho, as oportunidades de desenvolvimento e o balanço entre trabalho e não-trabalho” (Barros-Duarte, Cunha & Lacomblez, 2007, p. 1).

De acordo com a legislação nacional, são doenças profissionais as lesões, perturbações funcionais ou doenças, “desde que se prove serem consequência necessária e direta da atividade exercida e não representem normal desgaste do organismo” (ACT, 2015, p. 4). Resumidamente, a doença profissional é toda aquela decorrente da função que o trabalhador exerce, e a doença do trabalho representa as condições do exercício das funções, isto é, os instrumentos necessários para a execução do trabalho e o ambiente insalubre. Apesar da legislação e documentos que clarificam estas questões, o reconhecimento destas doenças profissionais não é fácil. Segundo Thébaud-Mony (1991, citado por Barros-Duarte & Lacomblez, 2006; tradução livre), o processo de reconhecimento de doença profissional é frequentemente longo e complexo, ocasionando a exclusão de numerosos casos.

A partir deste panorama, o presente estudo teve como objetivo compreender os impactos do trabalho na saúde dos jornalistas e locutores de rádio e analisar se o seu impacto é diferenciado nos setores público e privado, com enfoque não nos casos de patologia reconhecida como provocada pelo trabalho, mas sim no impacto do trabalho na saúde quando este se situa a um nível dito infrapatológico.



## 2. Método

A Psicologia do Trabalho analisa a atividade em contexto real, procurando retratar o ponto de vista do trabalho e dos protagonistas das situações concretas de trabalho. Clot (2006, p. 102) afirma que “há entre aquilo que os trabalhadores fazem, aquilo que dizem daquilo que fazem e aquilo que fazem daquilo que dizem toda uma gama de níveis de elaboração da experiência profissional”. Pesquisas realizadas em campo são fundamentais para perceber o ambiente laboral e a relação idade-trabalho (Teiger, 1995, citado por Ramos & Lacomblez, 2005), os chamados truques, estilos, adaptações realizadas pelo trabalhador para agilizar ou minimizar os impactos causados pelas atividades laborais. A presente investigação fez recurso de uma metodologia quantitativa e qualitativa descritiva. Este estudo foi realizado recorrendo à observação do trabalho real, à aplicação do INSAT Inquérito Saúde e Trabalho 2016 e à condução de entrevistas individuais semiestruturadas.

### 2.1. Participantes

Neste estudo o processo de amostragem seguiu o método não probabilístico *snowball*, contemplando 40 participantes com idades compreendidas entre 25 e 60 anos ( $M = 40.80$ ;  $DP = 8.97$ ) e com antiguidade na função acima de 11 meses ( $M = 18.85$ ;  $DP = 10.80$ ), no setor público e privado (ver Tabela 1, e Tabelas A1 até D4, no Anexo 1, para uma descrição pormenorizada).

**Tabela 1**

*Caraterização da amostra por sexo e função por setor (N = 40)*

Indicador	Sexo		Atividade setor público		Atividade setor privado	
	Masculino	Feminino	Jornalista	Locutor	Jornalista	Locutor
N	23	17	12	7	11	10
%	57.5	42.5	30.0	17.5	27.5	25.0

### 2.2. Instrumentos

**2.2.1. Observação da atividade de trabalho.** Para compreender o ambiente laboral, as atividades e estratégias e o contexto real dos profissionais, realizou-se diferentes momentos de observação em sete rádios. Sendo uma pública e três rádios

privadas localizadas no norte do país, e uma rádio pública e duas rádios privadas localizadas no centro-sul de Portugal. A observação priorizou momentos durante a emissão de programas: como se inicia, de que forma os profissionais organizam as suas falas, ou se é mais improvisação; como é a interação entre dois profissionais em direto; uma entrevista com convidados no estúdio; a participação do público e a forma como conduzem os programas.

**2.2.2. Inquérito.** Como instrumento de recolha de dados para análise quantitativa, utilizou-se o INSAT Inquérito Saúde e Trabalho, versão 2016, em razão de possibilitar estudar as consequências e condições de trabalho, tanto atuais quanto passadas (Barros-Duarte et al., 2007). O INSAT permite a recolha de dados sociodemográficos e de dados relativos ao emprego. Encontra-se dividido em sete eixos: I-O Trabalho; II-Condições de Trabalho e Fatores de Risco; III-Condições de Vida Fora do Trabalho; IV-Formação e Trabalho; V-Saúde e Trabalho; VI-A minha Saúde e o meu Trabalho; e VII-A minha Saúde e o meu Bem-estar. A maioria da tipologia de resposta é por escala de tipo Likert de 6 pontos (1 - não estou exposto; 2 - exposto e nenhum incómodo; 3 - exposto e com pouco incómodo; 4 - exposto e com incómodo; 5 - exposto e com bastante incómodo; 6 - exposto e com muito incómodo), de tipo Likert de 5 pontos (1 - concordo totalmente; 2 - concordo; 3 - nem concordo nem discordo; 4 - discordo; 5 - discordo totalmente) e, outra parte, através de resposta dicotómica (sim/não).

**2.2.3. Entrevista semiestruturada.** É um instrumento que permite ao investigador uma atitude mais flexível (Fraser & Godim, 2004). Possibilita conhecer as dimensões da vida, percursos profissionais, ter a perceção a partir da experiência subjetiva de cada pessoa, a fim de se compreender, não apenas a função, mas aceder à atividade e condições reais de trabalho (Thébaud-Mony, Boujasson, Levy, Lepetit, Goulimaly, Carteron & Vincenti, 2003; Thébaud-Mony, 2005; citado por Ramos e Lacomblez, 2005).

O guião da entrevista foi estruturalmente dividido em quatro partes, totalizando 36 perguntas. A primeira parte intitulada de “enquadramento inicial”, permitiu apresentar novamente o tema e abordar as questões sobre ética e confidencialidade deste estudo. A segunda parte, “percurso profissional”, possibilitou uma abordagem diacrónica, do passado ao presente. Reconstituir a trajetória e evolução na atividade,

indicadores e as perspectivas acerca do próprio trabalho: e.g., “Em que consiste o seu trabalho? Pode descrever um dia normal?”; “O quão pensa fazer a mais/ de diferente (trabalho real) daquilo que supõe ser o seu trabalho (trabalho prescrito)?”. A terceira parte, “perspetiva sobre os impactos associados à saúde”, foi composta por questões sobre os riscos e impacto percebido pelo trabalhador: e.g., “A que tipo de riscos está exposto no seu trabalho?”; “Que impacto (s) antecipa a longo prazo?”. E na quarta etapa analisou-se a “perspetiva face ao futuro na atividade” com ênfase na reforma: e.g., “Vê-se nesta função até a reforma ou pretende desempenhar outra profissão/atividade? Porquê?”

## **2.3. Procedimento**

**2.3.1. Recolha de dados** com o intuito de conhecer este despercebido universo e as suas situações laborais, realizou-se uma reunião com o dirigente sindical do setor. Questões sobre número de profissionais na área por região, contratos de trabalho e riscos foram abordadas. Constatou-se que não existe um registo dos profissionais contratados, nem nenhum dado sociodemográfico. Sabe-se que há uma quantidade enorme de profissionais que trabalham como prestadores de serviços, denominados comumente como “recibos verdes”. Contudo, algumas rádios, principalmente no setor público, recorrem a profissionais neste tipo de relação salarial efetivamente todos os dias. Muitos trabalham sob esta forma há mais de 11 anos. Cumprem horários de trabalhos como os demais profissionais com contrato, possuem deveres e não têm direitos. Por este motivo, chamam estes profissionais de “falsos recibos verdes”. Através do dirigente sindical, foi agendada a primeira visita e observação na rádio.

Nas visitas às rádios, foram apresentadas as instalações, estúdios, salas de reuniões, locais de trabalho e os seus profissionais. Estas visitas decorreram no período de novembro de 2017 a abril de 2018. Foi realizada a observação da emissão em direto, da interação dos profissionais entre pares, chefia e com convidados. O estudo foi divulgado aos funcionários no local, assim como o seu objetivo e as etapas. Os profissionais jornalistas e locutores, desde cargos de chefia a funcionários, com um ano na função, que aceitaram participar, responderam ao inquérito INSAT. Os participantes foram indicando outros profissionais. Após contatos realizados por mail, novas visitas às rádios localizadas na região norte e centro-sul do país foram realizadas e, com elas, a observação e aplicação do INSAT. No total, sete rádios tiveram os seus ambientes

laborais observados e 40 inquéritos foram autopreenchidos pelos profissionais, sempre com o acompanhamento presencial da investigadora.

Da observação da atividade do trabalho e das respostas ao INSAT, obteve-se o guião com as questões para análise mais aprofundada. Alicerçados nos resultados obtidos, nove participantes foram selecionados para entrevista, que ocorreram em abril de 2018, nas instalações das rádios. Exceto uma entrevista que a pedido do participante não foi realizada na rádio. Todos os locais foram privados, para possibilitar ao entrevistado menos constrangimento e mais autonomia, segurança e liberdade na sua narrativa. A duração das entrevistas individuais oscilou entre 25 e 75 minutos ( $M = 47.33$ ;  $DP = 17.53$ ).

**2.3.2. Análise dos dados** é um conjunto de técnicas de exploração das comunicações, derivados de procedimentos sistemáticos, objetivos e descrição do conteúdo das mensagens. Os dados quantitativos foram tratados com recurso ao *software* de análise IBM SPSS Statistics 25. As narrativas dos participantes foram transcritas na íntegra e submetidas as seguintes etapas: pré-análise; exploração do material; e, por fim, o tratamento dos resultados – a inferência e a interpretação (Bardin, 2009). A partir do recurso ao *software* de análise Nvivo11, foram identificadas cinco dimensões, suas categorias e subcategorias (ver Figura 1 e 2). A primeira dimensão é “Perceção do trabalho” pelos seus protagonistas (“*Que trabalho é este?*”), a segunda dimensão é “Linguagem operativa da profissão” (“*Que expressões, que gírias são utilizadas?*”), a terceira dimensão é “Prazer e satisfação no trabalho” (“*Que dimensões conferem prazer e satisfação neste trabalho?*”), a quarta dimensão, busca o lado menos visível, as “Condições de emprego e riscos do trabalho” (“*Que dimensões do trabalho geram sofrimento?*”) e a última, a dimensão mais invisível, os “Impactos percebidos do trabalho na saúde” (“*Que marca deixa este trabalho na saúde física e mental?*”).

**2.3.3. Considerações éticas.** A utilização do INSAT - Inquérito Saúde e Trabalho, versão 2016, necessitou de prévia autorização do instrumento às respetivas autoras, as Doutoras Carla Barros, Liliana Cunha e Marianne Lacomblez, que deram parecer positivo. As instituições e os participantes foram informados acerca dos objetivos deste estudo através de mail, telefone e alguns pessoalmente. Após, autorização, as observações foram agendadas. Todos foram informados sobre o tema, objetivo, sigilo da identidade, confidencialidade. Os responsáveis pelas instituições

assinaram um termo de consentimento informado (ver anexo 2a), onde autorizaram a observação do trabalho realizado em antena, a utilização dos seus dados estritamente para fins da presente investigação e obtiveram a informação sobre a possibilidade de desistência em qualquer momento da investigação, durante ou após a participação. Da mesma forma, todos os participantes assinaram um termo de consentimento informado, livre e esclarecido, com informações sobre este estudo, o objetivo, a possibilidade de desistência em qualquer momento da investigação, como também permitiram a gravação áudio da entrevista e a utilização dos seus dados estritamente para fins desta investigação (ver Anexo 2b).

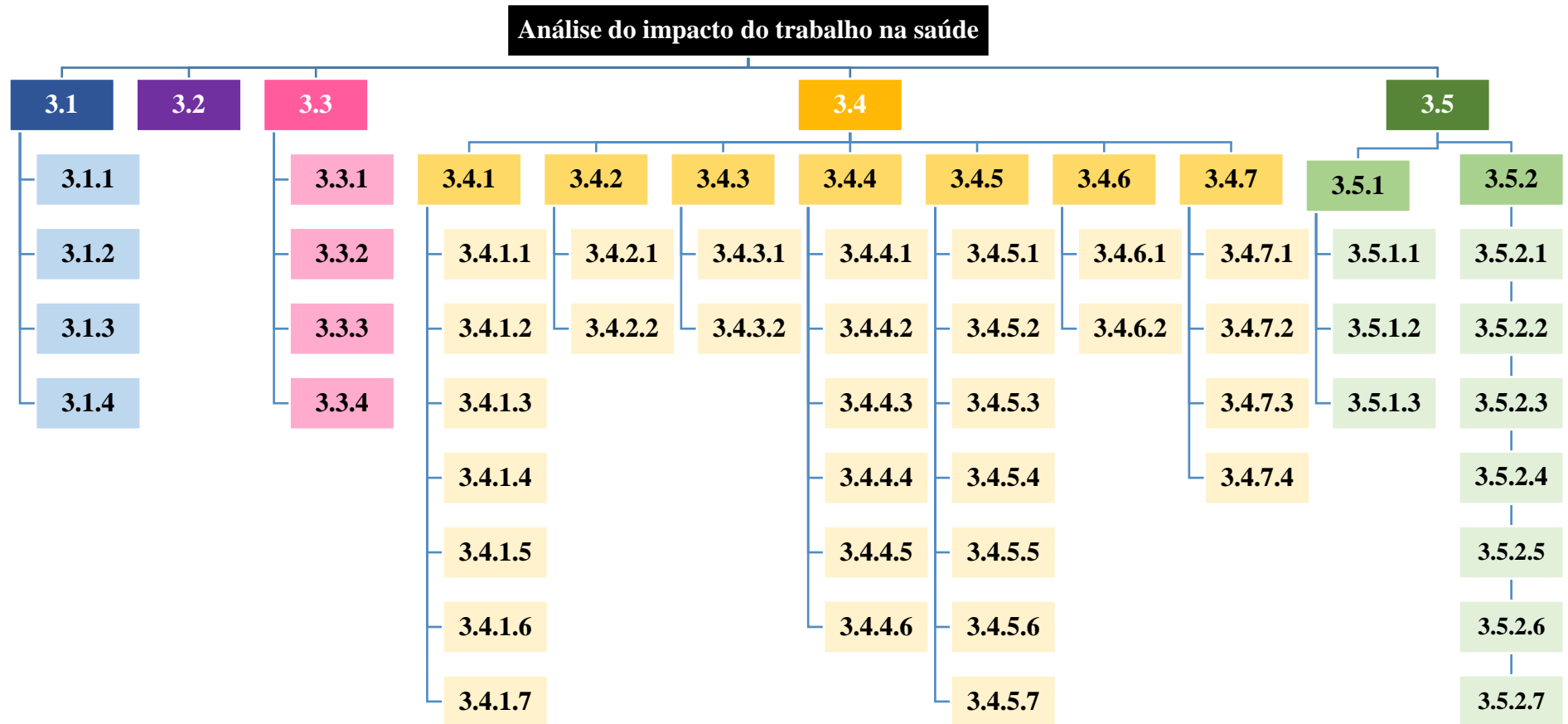
A identidade dos participantes e das rádios foi mantida em sigilo, sendo os nomes substituídos por códigos: usou-se “P” para participante, seguido de um número aleatório inserido no INSAT; “F” para feminino ou “M” para masculino, indicando o sexo; idade; tempo de experiência na atividade; e o setor público ou privado (e.g., “P14, M, 43 anos, 27 anos de antena, público”).

### **3. Apresentação e discussões dos resultados**

Os resultados serão apresentados e discutidos relativamente a categorias sobre as condições de trabalho, de emprego e o impacto na saúde. Através da Figura 1, verifica-se a árvore categorial construída e a respectiva legenda, especificando as dimensões, categorias e subcategorias. Os resultados relativos a cada dimensão são apresentados na respetiva tabela, com exemplos de excertos de participantes distintos. A totalidade dos excertos encontra-se no Anexo 3, enquadrados nas Tabelas de E5 a Q16.

**Figura 1**

*Árvore categorial*



## Legenda

<b>3.1</b>	<b>Percepção do trabalho pelos seus protagonistas</b>	3.4.4.5	Trabalho frequentemente interrompido
3.1.1	Trabalho variado	3.4.4.6	Hiper-solicitação
3.1.2	Trabalho imprevisível	<b>3.4.5</b>	<b>Riscos inerentes às temporalidades do trabalho</b>
3.1.3	Trabalho de aprendizagem contínua	3.4.5.1	Trabalho ultrapassa o horário normal
3.1.4	Prioridade a redefinir em permanência	3.4.5.2	Dormir a horas pouco usuais por causa do trabalho
<b>3.2</b>	<b>Linguagem operativa da profissão</b>	3.4.5.3	Saltar ou nem fazer a pausa devido trabalho
<b>3.3</b>	<b>Prazer e satisfação no trabalho</b>	3.4.5.4	Trabalho que obriga a levantar antes das 5 horas da manhã
3.3.1	Fazer coisas que dão prazer	3.4.5.5	Trabalho que afasta ou interfere a rotina familiar ou social
3.3.2	Sentimento de fazer um trabalho bem feito	3.4.5.6	Trabalho exige disponibilidade permanente
3.3.3	Trabalho cujo contributo é útil para a sociedade	3.4.5.7	Trabalho exige deslocações frequentes
3.3.4	Trabalho valorizado/ reconhecido	<b>3.4.6</b>	<b>Fatores de risco nas relações de trabalho</b>
<b>3.4</b>	<b>Condições de emprego e riscos de trabalho</b>	3.4.6.1	Não sou tratado de forma justa e com respeito por chefias
3.4.1	Estatuto de emprego	3.4.6.2	Sensação de discriminação
3.4.1.1	Contrato de Trabalho	<b>3.4.7</b>	<b>Riscos e exigências emocionais no trabalho</b>
3.4.1.2	(In)Estabilidade profissional	3.4.7.1	Trabalho sob situações de tensão com o público
3.4.1.3	Ameaça de perda de emprego	3.4.7.2	Trabalho com medo de agressão verbal com o público
3.4.1.4	Trabalho cuja remuneração não permite nível de vida satisfatório	3.4.7.3	Simular boa disposição
3.4.1.5	Faltam meios necessários para realizar o trabalho	3.4.7.4	Responder ao sofrimento de outras pessoas
3.4.1.6	Trabalho dificilmente sustentável aos 60 anos	<b>3.5</b>	<b>Impactos do trabalho na saúde</b>
3.4.1.7	Percepção da reforma	<b>3.5.1</b>	<b>Saúde e trabalho</b>
<b>3.4.2</b>	<b>Risco do ambiente de trabalho</b>	3.5.1.1	Tive um acidente de trabalho
3.4.2.1	Trabalhar sob variações térmicas	3.5.1.2	Percepção acerca do impacto na saúde a curto prazo
3.4.2.2	Trabalhar com ruído incómodo	3.5.1.3	Percepção dos perigos do trabalho
<b>3.4.3</b>	<b>Risco da atividade do trabalho</b>	<b>3.5.2</b>	<b>Minha saúde e o meu trabalho</b>
3.4.3.1	Trabalhar com monitor/ visor	3.5.2.1	Perturbações na voz
3.4.3.2	Permanecer muito tempo sentado	3.5.2.2	Dores nas costas
<b>3.4.4</b>	<b>Ritmo e intensidade de trabalho</b>	3.5.2.3	Problema de visão
3.4.4.1	Trabalho a um ritmo intenso	3.5.2.4	Dor de cabeça
3.4.4.2	Trabalho que depende de colegas	3.5.2.5	Dificuldade em respirar
3.4.4.3	Trabalho que depende dos pedidos de clientes	3.5.2.6	Ansiedade e/ou irritabilidade
3.4.4.4	Trabalho com normas e/ou prazos rígidos	3.5.2.7	Cansaço físico e/ou mental

### 3.1. Percepção do trabalho pelos seus protagonistas

Nesta primeira dimensão foi analisado como estes participantes caracterizam, definem e o que representa o seu trabalho. Desta forma, emergiram quatro subcategorias de análise, podendo observar as características deste ofício, no que refere à variedade das tarefas realizadas, ao inesperado, à aprendizagem contínua e ao ter que redefinir frequentemente as prioridades no decurso da atividade.

**Tabela 2**

*Percepção do trabalho*

	<b>Exemplos de excertos</b>	<b>INSAT</b>
Trabalho variado	<p>“Editar sons, escrever textos. (...) Quando tenho jogos, exige outro tipo de trabalho que é ler, preparar, tirar os meus apontamentos porque vou estar 2 horas em direto.” (P13, F, 33 anos, 14 anos de antena, público).</p> <p>“Trabalho de locução, produção, animação, (...) elaboração de textos, <i>spots</i>. (...) Fazer 4 horas de antena em direto.” (P5, M, 37 anos, 15 anos de antena, privado).</p>	90.0% (n = 36)
Trabalho imprevisível	<p>“Eu não sei o que vou esperar daqui há 5 minutos de programa. É sempre assim, tudo muito no improviso realmente. (...) Cada dia é uma coisa nova, é diferente. Então, eu não sei o que eu vou esperar do próximo programa.” (P39, M, 36 anos, 19 anos de antena, privado).</p> <p>“Complicações com o entrevistado. Um programa que vai ao ar amanhã, e ele não vem hoje. (...) Não consegue abrir a boca quando abre o microfone [o entrevistado] (...) Estar a fazer locução e ter uma branca daquelas. (...) Fazer um direto (...) e de repente foi tudo a baixo!” [sobre queda de energia] (P25, F, 55 anos, 28 anos de antena, público).</p>	80.0% (n = 32)
Trabalho de aprendizagem contínua	<p>“Nós só ganhamos conforto no microfone, conforto na leitura dos textos (...) e até na respiração em antena... Fazendo! (...) Todos os dias tratamos de temas diferentes.” (P13, F, 33 anos, 14 anos de antena, público).</p> <p>“Todos os dias estar em contato com a informação porque é impossível, não é? Eu não consigo desligar!” (P40, F, 47 anos, 35 anos de antena, privado).</p>	87.5% (n = 35)
Prioridade a redefinir em permanência	<p>“Eu tenho que perceber o que é que me interessa dizer aos meus ouvintes. Esta decisão é uma das coisas mais importantes e mais difíceis. (...) É preciso ter muita tarimba, muito <i>know-how</i>, muita experiência, muita formação, para saber ser assertivo na escolha.” (P14, M, 43 anos, 27 anos de antena, público).</p> <p>“Quando há muita informação e nós temos muito pouco tempo para divulgar. Temos que fazer conceções e temos que pensar o que é mais importante para o ouvinte saber em detrimento de outras coisas.” (P40, F, 47 anos, 35 anos de antena, privado).</p>	



Verifica-se na Tabela 2 (ver no Anexo 3, a análise descritiva completa dos dados na Tabela E5), que quase a totalidade dos participantes avaliaram o seu trabalho como variado (90%), de aprendizagem contínua (87.5%) e imprevisível (80.0%). A subcategoria prioridade emergiu da análise dos excertos das entrevistas. Estes profissionais estão sempre em busca de novos acontecimentos. É imperativo uma constante vigilância, disponibilidade e agilidade. Ser o primeiro a noticiar um facto implica ter tempo, meios e equipamentos. Além disto, são profissionais polivalentes: escrevem e editam os seus textos; sonorizam os seus programas; atendem os ouvintes; contactam os convidados e os entrevistam; cuidam da emissão. É também um trabalho imprevisível. A maioria dos profissionais corroboraram com esta afirmação. Segundo Durrive e Schwartz (2008), antecipar em parte o inesperado do trabalho é possível devido a formação, conhecer o trabalho prescrito, ter experiência pessoal e também coletiva, para conseguir lidar com a diversidade. Não basta saber administrar bem o tempo e as prioridades, há situações impossíveis de serem antecipadas: intempéries da natureza, o falecimento de uma figura pública, falta de energia, um equipamento que bloqueia ou qualquer conduta inesperada de um convidado e/ou ouvinte em direto. A preparação é essencial para driblar estas situações, como também dominar o conhecimento em diversas áreas, e para utilizar os equipamentos. Estudar e atualizar-se constantemente é prioritário neste ofício.

Uma análise ergonómica realizada num programa de rádio no Brasil verificou a ocorrência de inúmeros incidentes críticos, reiterando a constante necessidade de antecipação de eventos e as diversas fontes de informação utilizadas para validar uma notícia. “O contexto sociotécnico dinâmico e incerto” são características do trabalho em antenna (Gonçalves et al., 2001, p. 15).

A estrutura das tarefas são esquemas genéricos, mantêm precedentes que servem de referência para casos similares que possam apresentar-se na atividade com os seus imprevistos. Considerar isso como parte subentendida da atividade é uma ação comum, tornando-se inerente à função. “O que os trabalhadores veem e sabem, esperam e reconhecem, apreciam ou temem; o que lhes é comum e o que os une sob as reais condições de vida” (Clot, 2014, p. 96),

### **3.2. A linguagem operativa da profissão**

Através da Tabela 3, verifica-se a segunda dimensão, verbalizações proferidas pelos participantes. Expressões, gírias, características desta atividade, realçando a sua

singularidade, a apropriação e partilha que é feita entre os profissionais na sua relação com o trabalho concreto e o seu coletivo.

**Tabela 3**

*Vocábulos e expressões características da profissão*

<b>O meu vocábulo e expressão</b>	<b>Significado</b>
<i>Ser jornalista ou ser jornaleiro</i> [Expressão sobre ser ou não profissional]	“O jornalista é aquele que faz o trabalho sério, o jornaleiro é aquele que não faz o seu trabalho sério.” (P14, M, 43 anos, 27 anos de antena, público).
<i>Escrever com os pés</i> [Expressão sobre escrever bem]	“É a pior coisa que se pode dizer de um jornalista!” (P23, M, 60 anos, 42 anos de antena, público).” (P28, M, 43 anos, 21 anos de antena, público).
<i>Eu não quero ser um pé de microfone</i> [Expressão sobre ser ou não profissional em entrevistas]	Não quero chegar ao pé de um político ou de alguém, plantar ali o microfone, demitir-me da responsabilidade da pergunta, esperar que o político diga tudo e adeus.” (P24, M, 55 anos, 29 anos de antena, público).
<i>Microgaitas</i> [Nome utilizado para o microfone]	“O Batatoon dava esse nome ao microfone.” [Referindo-se a um palhaço] (P5, M, 47 anos, 28 anos de antena, privado).
<i>Leva o pau</i> [Nome de uma marca de gravador]	“Um gravador que nós usávamos para fazer as entrevistas que era pequenino e que se chamava P A W.” (P28, M, 43 anos, 21 anos de antena, público).
<i>Rato Mickey</i> [Nome utilizado para o gravador Olimpos]	“Grava estéreo. Tem dois microfones e tem duas esponjinhas assim.” (P25, F, 55 anos, 28 anos de antena, público).
<i>Manoelzinho ou o Joaquinzinho</i> [Nome utilizado para o gravador]	“Nossos gravadores (...) para ver se ele não se aleija, para ver se os conservamos bem.” (P24, M, 55 anos, 29 anos de antena, público).
<i>Cascos</i> [Nome utilizado para headphone]	“Os ‘phones’.” (P40, F, 47 anos, 35 anos de antena, privado).
<i>Cabine telefónica</i> [Nome utilizado para um estúdio pequeno]	“Um estúdio de gravação que é muito pequenino “ (P28, M, 43 anos, 21 anos de antena, público).
<i>Cuidado com a linha</i> [Ter o cuidado de não deixar a “linha aberta” quando fazem entrevista por telefone]	“Quando estás a fazer uma chamada de linha telefónica,” (P14, M, 43 anos, 27 anos de antena, público).
<i>Muletas</i> [Expressões repetidas frequentemente]	“Ora bem ou dizer boa tarde sempre da mesma forma, (...) não fazer duas aberturas iguais, não fazer duas intervenções iguais para não se tornar cansativo para quem ouve.” (P5, M, 37 anos, 15 anos de antena, privado).

Em todas as profissões existe linguagem operativa, que segundo Falzon (1987) consiste em regras sintáticas e lexicais diferentes do padrão comum, servem de instrumento de trabalho necessário para realizar uma tarefa. Portanto, “a linguagem adquire, assim, um estatuto essencial para a atividade, não se reduzindo a um fenómeno ou um epifenómeno inserido na realização de uma tarefa.” (Duarte, Cunha, Ramos, & Lacomblez, 2001, p.316).

### 3.3. Prazer e satisfação no trabalho

A terceira dimensão foi rapidamente percebida. Tanto na observação do trabalho, como nos resultados obtidos através do INSAT e nos excertos das entrevistas. Os participantes sentem que fazem um trabalho bem feito, além de dar prazer, consideram que constitui um contributo útil para a sociedade, fazendo com que se sintam valorizados e reconhecidos, como pode ser visto na Tabela 4 (ver no Anexo 3, a análise descritiva completa na Tabela F6).

**Tabela 4**

*Prazer e satisfação no trabalho*

	<b>Exemplos de excertos</b>	<b>INSAT</b>
Fazer coisas que dão prazer	<p>“Eu fiz muitas coisas (...) e faço mesmo por paixão. (...) Gostei muito de fazer a cobertura da morte de Nelson Mandela.” (P14, M, 43 anos, 27 anos de antena, público).</p> <p>“A seleção nacional de futsal foi jogar o europeu na Eslovénia. (...) Além de ter sido gratificante em termos profissionais porque foi a primeira vez que fui enviada especial, (...) era um sinal que confiavam no meu trabalho, e que achavam que eu merecia aquela oportunidade. (...) E depois também, houve o outro lado de prazer que foi assistir um bocadinho de história, a seleção foi campeã da europa e eu estava presente.” (P13, F, 33 anos, 14 anos de antena, público).</p>	97.5% (n = 39)
Sentimento de fazer um trabalho bem feito	<p>“Tem que ser uma coisa que eu ache que a mim me satisfaz enquanto pessoa que o criou e ao ouvinte satisfaz a pessoa que o ouve.” (P28, M, 43 anos, 21 anos de antena, público).</p> <p>“Um trabalho bem feito é (...) quando tenho muitas participações no programa, quando eu recebo muitas SMSs, ligações, que o telefone não para, que a gente vê realmente que o ouvinte participou e que durante todo o dia ainda estão comentando a respeito do tema.” (P39, M, 36 anos, 19 anos de antena, privado).</p>	97.5% (n = 39)

Trabalho cujo contributo é útil para a sociedade	<p>“Tenho dois programas, (...) divulgação da ciência (...) e o outro (...) a instituição não-governamental, Anistia Internacional todas as semanas nos faz um relato de um caso que eles estão a tratar e que é grave em relação ao problema dos direitos humanos.” (P25, F, 55 anos, 28 anos de antena, público).</p> <p>”Hoje em dia, é muito difícil um jornalista conseguir dar uma notícia. Uma coisa que só ele, que ele foi o primeiro a dizer. (...) Porque toda a gente tem acesso a tudo.” (P14, M, 43 anos, 27 anos de antena, público).</p>	87.5% (n = 35)
Trabalho valorizado/reconhecido	<p>“Eu recebo muito bom feedback sobretudo dos ouvintes (...) e também dos próprios pares. (...) Quando me senti confortável, propus: <i>‘Eu gostava de fazer reportagem de pista.’</i> Não havia nenhuma mulher a fazê-lo! E as minhas chefias, passado algum tempo, aceitaram esse desafio e disseram: <i>‘Ok. Se tu achas que é capaz, nós vamos apostar em ti.’</i>” (P13, F, 33 anos, 14 anos de antena, público).</p> <p>“Nós sentimos que estamos a fazer um bom trabalho, a medida em que temos este feedback como barómetro. (...) Os colegas também vão nos dando dicas e dizendo: <i>‘Olha, foi bom! Foi mal o programa’</i>. As pessoas de fora da rádio também ouvem, as pessoas mais próximas.” (P5, M, 37 anos, 15 anos de antena, privado).</p>	67.5% (n = 27)

De forma quase unânime, 39 participantes, do total de 40, ressaltaram o prazer que o trabalho traz. As relações de prazer no trabalho foram evidenciadas também nas narrativas. A legitimidade das categorias foi confirmada com o aparecimento de novas histórias e situações vividas, conforme prevê a metodologia da psicologia do trabalho. A satisfação e a identificação com a atividade são evidentes. Não só quando questionados sobre o exercício da atividade, mas o ter a oportunidade de fazer um trabalho variado, participar de um facto histórico, conhecer pessoas novas. Realça-se a notoriedade associada ao que se faz; o reconhecimento, pelos pares, e pelos ouvintes, nomeadamente, quando são reconhecidos imediatamente pela voz.

Não obstante, se o trabalho é causador de prazer, também o é de sofrimento. O que possibilita a transformação do sentimento negativo para positivo (sofrimento para prazer), é o processo de mobilização subjetivo de inteligência e de personalidade do trabalhador. Dejours (1999) ressalta que é fundamental para ocorrer este processo, o sentimento de reconhecimento. Estabelecido por duas vias de julgamento: o julgamento de beleza e o julgamento de utilidade. Desta forma, o profissional reconhece o sofrimento ocasionado pelo seu ofício, e o sublima para o sentimento de reconhecimento. Os jornalistas e locutores de rádio contribuem para o bem maior; dar uma notícia que é útil a sociedade, ser mensageiro de boas novas, trazer esperança à população, sendo assim, fonte de satisfação. Schwartz (2011, citado por Holz

& Bianco, 2014) afirma que há uma relação de mão dupla ou circular entre trabalho e sociedade, não importa o ofício, mesmo o mais simples, contribui para produzir mudanças da sociedade.

### 3.4. Condições de emprego e riscos do trabalho

O trabalho em rádio é um território ambivalente, tanto pode causar prazer como sofrimento, como se disse anteriormente. A quarta dimensão analisou de forma mais aprofundada quais são as causas de sofrimento. Emergiram sete categorias e suas subcategorias (ver Tabelas 5 a 11, e no Anexo 3, a análise descritiva completa nas Tabelas H8 a O14).

**Tabela 5**

*Estatuto de emprego*

<b>Exemplos de excertos</b>		<b>INSAT</b>
Contrato de trabalho	<p>“Dizem que o jornalismo hoje está pelas ruas da amargura! (...) Há é uma quantidade de gente que está a trabalhar em condições de precariedade.” (P23, M, 60 anos, 42 anos de antena, público).</p> <p>“Eu sou uma falsa recibo verde. Eu cumpro funções de um trabalhador. Mas, não sou considerada uma trabalhadora da empresa. (...) Há uma série de injustiças que vem com o facto de eu estar nesta situação.” (P13, F, 33 anos, 14 anos de antena, público).</p>	
(In)Estabilidade profissional	<p>“É uma função passageira. (...) Quer dizer, daqui a 2 anos, quando a direção entender ou vier outra direção, posso não ser eu a exercer esse cargo.” (P14, M, 43 anos, 27 anos de antena, público).</p> <p>“Tinha uma crónica semanal num jornal e fui substituído por uma atriz, de um dia para o outro. (...) Foi um trauma!” (P23, M, 60 anos, 42 anos de antena, público).</p>	62.5% (n = 25)
Ameaça de perda de emprego	<p>“Eu estou com a terceira direção no mesmo cargo. Mas, a qualquer instante posso deixar de estar. (...) Isto, eu raramente digo as pessoas, mas só, a pessoas que estão muito próximas de mim sabem isto. Não queria ser despedido! (...) Até há 4 anos era bem forte esta possibilidade, de despedimento coletivo.” (P14, M, 43 anos, 27 anos de antena, público).</p> <p>“Se a pessoa tiver no trabalho a ser muito prejudicada não consegue produzir como deve ser, não é?” (P25, F, 55 anos, 28 anos de antena, público).</p>	40.0% (n = 16)
Trabalho cuja remuneração	<p>“Está empresa provavelmente é a melhor em Portugal, (...) não paga muito bem. (...) É razoável, não é?” (P14, M, 43 anos, 27 anos de antena, público).</p>	52.5% (n = 21)

ração não permite nível de vida satisfatório	“Eu ganho o mesmo se eu trabalhar 3 horas ou se eu trabalhar 13 horas. Eu ganho o mesmo se eu trabalhar, um sábado, uma quinta-feira ou um domingo. E isto, são injustiças em termos emocionais e psicológicos, obviamente são difíceis de digerir” (P13, F, 33 anos, 14 anos de antena, público).	
Faltam meios necessários para realizar o trabalho	<p>“Tem aqui uma placa verde, não sei se consegues ver. Significa que a música está a andar, de repente a música contínua, mas isso aqui para, bloqueou e eu perco a noção do que está a acontecer. Porque não vejo os minutos a andar e não sei quanto tempo falta para a música acabar e isso provoca estresse. (...) Quando não há gravador para ir fazer uma entrevista, quando não há estúdio, (...) os computadores são velhos, são antigos. O mail é muito lento, a <i>Internet</i> vai se abaixo na empresa toda! (...) Os estúdios precisavam de obras! Os ares-condicionados precisavam de ir todos embora e ser postos novos!” (P28, M, 43 anos, 21 anos de antena, público).</p> <p>“Eu ainda tento voltar aos gravadores analógicos, mas a corrente e a vertigem tecnológica dizem a mim que não é uma boa ideia, apesar de gostar mais do som quente.” (P24, M, 55 anos, 29 anos de antena, público).</p>	75.0% (n = 30)
Trabalho dificilmente sustentável aos 60 anos	<p>“Ficar com problema na garganta, porque normalmente passado uns anos, fica-se com problema na garganta, nas cordas vocais. (...) Este que é um risco inerente a profissão.” (P25, F, 55 anos, 28 anos de antena, público).</p> <p>“Isto é, tipo, uma profissão de jovem! (...) Vai ser complicado! Não sei! É estranho!” (P40, F, 47 anos, 35 anos de antena, privado).</p>	27.5% (n = 11)
Perceção da reforma	<p>“O que eu mais espero é que esta empresa continue a me dar um trabalho até a idade da reforma, não haja grandes variações do meu ordenado, para cima já não espero muito, mas pelo menos que não haja para baixo.” (P14, M, 43 anos, 27 anos de antena, público).</p> <p>“Não há muitos locutores com muita idade. Temos um ou outro. Mas, não a dar notícias, nós não temos pessoas de 70 e tal anos! (...) Se você olhar, são todos assim na base dos 40.” (P40, F, 47 anos, 35 anos de antena, privado).</p>	40.0% (n = 16)

Segundo Brédart (2017) a precariedade no emprego neste contexto profissional é crescente. Neste estudo, todos os participantes em situação precária são do setor público. Isto é, 42.11% dos profissionais que trabalham na rádio pública se encontram enquadrados como “profissionais independentes” (a “recibos verdes”). O que em teoria, seria aquele que presta serviço de forma independente, sem regime de horário, sem direito a férias, nem aos respetivos subsídios. Na prática, são “falsos recibos verdes” porque estes profissionais cumprem horário, têm metas a atingir e uma chefia, que supervisiona o seu trabalho. Alguns, estão nestas condições, há mais de 11 anos. A situação da precariedade traz consequências que vão muito além da esfera social (Brédart, (2017). Impacta em quase todas as categorias desta

dimensão (ver no Anexo 3, a análise descritiva completa, na Tabela H8). Sem contrato de trabalho, estes profissionais sentem instabilidade na carreira, a percepção de injustiça, sofrem com ameaça permanente de inatividade, enfim, têm os mesmos deveres e atividades que os seus pares, e não têm os mesmos direitos nem benefícios. Em razão de seus salários serem abaixo da média, não recebem pelas horas trabalhadas além da jornada laboral, não têm benefícios de alimentação e qualquer proteção em termos de saúde no trabalho. Trabalhadores em situação precária veem-se privados de direitos fundamentais. Recebem apenas pelo trabalho prestado (Diogo, 2012).

Os participantes deste estudo com contrato de trabalho, têm um contrato sem termo (77.5%). Contudo, alguns queixam-se de que sua função “no papel” está aquém da real, apenas um participante tem contrato a termo devido ao facto de exercer a função há um ano, no setor privado. A subcategoria (in)estabilidade (62.5%) permitiu constatar que independente do setor ser público ou privado, ambos profissionais sofrem. Seja por ameaças de despedimento (40%), como por diminuição de cargos ocupados, perda de audiência e notoriedade. A remuneração não é satisfatória para metade dos participantes (52.5%).

Na subcategoria relativa aos meios necessários para realizar o trabalho, ou melhor, a sua falta, revelou ser fonte de enorme sofrimento, apenas para os profissionais do setor público. Já que no setor privado têm instrumentos e recursos considerados mais modernos, que parecem responder às suas necessidades. Ao contrário do que se passa na rádio pública, em que os equipamentos são antigos, bloqueiam durante a execução de um trabalho importante, não suprem as necessidades, quer seja qualidade ou quantidade.

## Tabela 6

### *Riscos do ambiente de trabalho*

	<b>Exemplos de excertos</b>	<b>INSAT</b>
Trabalhar sob variações térmicas	“O frio, a chuva, o vento. (...) Estou conforme estiver o tempo (...) Esse é o lado mais incomodo. (...) Se está a chover, não posso ter guarda-chuva comigo (...) e estou durante 2 horas!” (P13, F, 33 anos, 14 anos de antena, público). “Temperatura excessiva no estúdio que acontece.” (P24, M, 55 anos, 29 anos de antena, público).	62.5% (n = 25)
Trabalhar com ruído	“Imagina um jogo de futebol. Eu estou num estádio com 50 mil pessoas a berrar, não é? Um ambiente sonoro terrível! E ao mesmo tempo estou com os meus headphones e tem um narrador sempre a falar. Esta sobreposição de barulho, em termos	61.5% (n = 21)

incómodo	cerebrais é muito cansativa! E em cima deste barulho, eu tenho que pensar, falar e descrever o que estou a ver!” (P13, F, 33 anos, 14 anos de antena, público).
	“Estar aqui dentro, fechado (...) ruído durante todo o dia, de músicas. Faz uma coisa e faz outra, e você sai daqui arrebitado!” (P39, M, 36 anos, 19 anos de antena, privado).

Por se tratar de profissionais da voz, o locutor e jornalista de rádio tem na fala o seu mais importante instrumento de trabalho. A afonia torna-os impossibilitados de executarem seus ofícios (Penteado, 2009). “Quando comparadas às de outros grupos profissionais da voz, as condições de trabalho nessa categoria são consideradas diferenciadas, isolamento acústico, feedback e jornadas curtas” (Molin et al., 2014, p.88). Portanto, locais insalubres com temperaturas altas ou baixas, ruídos, luminosidade e ventilação inapropriada são suscetíveis de impactar negativamente no uso de si que esta atividade requer (Schwartz, 2000; Cunha & Lacomblez, 2013). Alguns destes profissionais estão expostos às variações térmicas mais frequentes que outros, como é o caso de jornalistas da área de notícias e desporto. Os profissionais de rádio pública padecem devido às más condições dos ares-condicionados e edifícios antigos. A falta de janela ou tê-la, mas não a poder abrir, foi mencionado por muitos participantes durante a observação e entrevista no setor público e privado. Por conseguinte, a “carga horária excessiva, condições de trabalho adversas, grande interferência em nível biológico, emocional e ambiental, como ruído, poluição e temperatura, a voz, muitas vezes, prejudica-se pelo mau uso e/ou abuso do aparelho fonador, podendo apresentar alterações e patologias” (Ueda et al., 2008, p.557).

## Tabela 7

### *Riscos físicos da atividade de trabalho*

	<b>Exemplos de excertos</b>	<b>INSAT</b>
Trabalhar com monitor/visor	“Quando estou muito tempo em frente ao computador, sinto-me cansado dos olhos e preciso descansar.” (P5, M, 37 anos, 15 anos de antena, privado).	92.5% (n = 37)
	“Para um trabalhador comum num escritório de seguros, estar a ler o jornal ou a ler coisas na <i>Internet</i> , é claramente não estar a fazer nada. Aqui não! Estamos sempre a trabalhar.” (P14, M, 43 anos, 27 anos de antena, público).	



Permanecer muito tempo sentado	“É um trabalho que está muito tempo sentado, um trabalho que tem pouca mobilidade. Quando a gente senta aqui, a gente não pode sair tanto tempo do estúdio, deixar a rádio trabalhando sozinha” (P39, M, 36 anos, 19 anos de antena, privado). “Estamos também sentados muito tempo (...) a escrever. (P40, F, 47 anos, 35 anos de antena, privado).	90.0% (n = 36)
--------------------------------	---	-------------------

Quase unânime a queixa dos participantes por terem que trabalhar constantemente atentos ao monitor e estarem por muito tempo sentados. O trabalho de um jornalista e locutor de rádio “solicita um estado de prontidão cognitiva, atenção multidirecional e vigília permanente” (Gonçalves et al., 2001, p. 12). Durante um programa em direto, o profissional tem que estar permanentemente focado na emissão. Não há possibilidade de levantar, dar uma rápida pausa. As atividades são primordialmente realizadas na posição sentada com os olhos fixos no computador, alguns utilizam mais de um monitor. Quando a atividade é externa, cobrir um jogo, um acidente, um concerto, estes profissionais passam longas horas em pé.

## Tabela 8

### *Ritmo e intensidade de trabalho*

	<b>Exemplos de excertos</b>	<b>INSAT</b>
Trabalho a um ritmo intenso	“É muito exigente! É mais de 2 horas em direto. Exige uma rapidez de raciocínio e verbalização muito grande. (...) Tenho que estar atenta ao que está a acontecer, porque é aquilo que vou descrever, estar atenta ao que estou a dizer, porque as pessoas estão a ouvir-me ao mesmo tempo, e tenho que estar a pensar já no que vou dizer a seguir, porque é o que estou a ver.” (P13, F, 33 anos, 14 anos de antena, público). “Os festivais são cansativos. (...) são 10 horas, 12 horas a fazer entrevistas, a fazer reportagens, correr de um lado para o outro. São penosos no sentido físico.” (P28, M, 43 anos, 21 anos de antena, público).	85.0% (n = 34)
Trabalho que depende de colegas	“É o turno que faz as notícias. Há pessoas que só estão a depender daquele pessoal em direto.” (P14, M, 43 anos, 27 anos de antena, público). “Os <i>softwares</i> estão sempre a sofrer atualizações. (...). Há sempre coisas que nos escapam e aí, nós fazemos valer nossos colegas e nos ajudam também.” (P5, M, 37 anos, 15 anos de antena, privado).	67.5% (n = 27)
Trabalho que depende dos pedidos de clientes	“Esta pressão é normal! É ligar o assessor do partido A e dizer: ‘ <i>Desculpa lá, porque que falaste com este e aquele, só deste este tempo a este.</i> ’ É normal! E nosso trabalho é lidar com isso.” (P14, M, 43 anos, 27 anos de antena, público).	32.5% (n = 13)

Trabalho com normas e/ou prazos rígidos	<p>“É difícil de responder a isso. Porque nós fazemos coisas que tem rotinas e práticas já há muito tempo e eu acho que há coisas que deveríamos mudar e melhorar, e às vezes, nem é melhorar, é fazer diferente.” (P13, F, 33 anos, 14 anos de antena, público).</p> <p>“A gente tem que seguir regras de programação. Porque cada programa não somos nós que realizamos, (...) são programações já preconcebidas,” (P39, M, 36 anos, 19 anos de antena, privado).</p>	72.0% (n = 29)
Trabalho frequentemente interrompido	<p>“Imprevistos que atrasam o trabalho é falta de corrente elétrica, uma indisponibilidade das máquinas, ao meio da entrevista, o entrevistado tem um colapso cardíaco (...) e eu tive que improvisar: <i>‘Temos aqui um pequeno contratempo.’</i>” (P24, M, 55 anos, 29 anos de antena, público).</p> <p>“Estou agora a fazer emissão e aparece daqui a um bocado, alguém a dizer: <i>‘Oh Pa! Morreu o Kurt Cobain!’</i> (...) Tudo aquilo que eu tinha planeado (...) vai abaixo porque de repente é preciso fazer 1 hora de emissão sobre o Kurt Cobain.” (P28, M, 43 anos, 21 anos de antena, público).</p>	52.5% (n = 21)
Hiper-solicitação	<p>“Portanto estamos sempre a ser pressionados, não parece. Mas, as pessoas estão ali dentro a fazer uma coisa, e ao mesmo tempo já estão a fazer outra, e já estão noutra. E é preciso ter uma grande capacidade de <i>multi tasking</i> e intelectual para ir de um assunto para o outro.” (P14, M, 43 anos, 27 anos de antena, público).</p> <p>“A gente tem que estar escolhendo música, a gente tem que está fazendo a programação, tem que estar nos telefones, tem que de uma certa forma, dar uma atenção geral para emissão da rádio.” (P39, M, 36 anos, 19 anos de antena, privado).</p>	55.0% (n = 22)

Ser um profissional de rádio é prioritariamente manter um ritmo intenso de trabalho (85.5%), trabalhar sob imprevistos, ser interrompido constantemente (52.5%) e fazer várias atividades em simultâneo (55.5%). Estas quatro características foram fortemente enfatizadas na análise qualitativa. São entendidas como características intrínsecas à atividade, e portanto, o mecanismo de defesa não permite que os participantes a reconheçam como sofrimento. A frequência de fazer emissão em direto, o acumulado de situações adversas e imprevísíveis, pressão imposta pelo cronômetro, “o tempo” exato para “soltar” a música ou o anúncio publicitário pago para aquele momento exato, a tensão de estar a ser ouvido por milhares de ouvintes, torna-se comum e até banalizado. A categoria “depende de colegas” foi interpretada de forma positiva pelos participantes (67.5%). No sentido de parceria. Poucos participantes (32.5%) percebem a dependência dos clientes, seja os ouvintes, partidos políticos ou empresas comerciais que divulgam sua marca. O cumprimento de normas rígidas foi ressaltado pela maioria (72%). Quanto maior a rádio, maior é a exigência de procedimentos e normas. Algumas destas, impactam mais do que outras nas atividades diárias.

“Além das exigências da organização do trabalho, incluem novas exigências (e.g.: os aspetos de tempo, cadência, rapidez, formação, informação, aprendizagem, adaptação à ideologia das empresas e às exigências do mercado” que advêm do medo de não ser capaz de manter uma performance adequada (Dejours, 1999; Merlo 2000, citado por Merlo, Vaz, Spode, Elbern, Karkow, & Vieira, 2003, p. 122).

**Tabela 9**

*Riscos inerentes às temporalidades do trabalho*

<b>Exemplos de excertos</b>		<b>INSAT</b>
Trabalho ultrapassa o horário normal	“Vamos a uma conferência de imprensa que está marcada para 1 hora. Mas, por alguma razão aquilo demora, até às 3 horas! (...) Se tivermos que fazer a cobertura de um incêndio, estamos lá, dois dias seguidos, (...) a dormir duas horas!” (P14, M, 43 anos, 27 anos de antena, público).  “Quando os artistas se atrasam, nós também nos atrasamos.” (P5, M, 37 anos, 15 anos de antena, privado).	72.5% (n = 29)
Dormir a horas pouco usuais por causa do trabalho	“Dormir ao meio da tarde quando todo o resto da população está a trabalhar. (...) São estas escapatórias possíveis de quem tem este horário muito exposto” (P24, M, 55 anos, 29 anos de antena, público).  ”Se amanhã marcarem um jogo de basebol, eu não sei as regras do basebol. (...) Mas, minha responsabilidade profissional e o meu brio fazem com que eu, hoje, passe a noite inteira a ler sobre basebol para amanhã fazer um bom serviço.” (P13, F, 33 anos, 14 anos de antena, público).	50.0% (n = 20)
Saltar ou nem fazer a pausa devido trabalho	“Eu estava de muletas por causa disto, tinha tido esta lesão a descer as escadarias, meti mal o pé e torci o pé, pronto! Porque estava a ir, estava com pouco tempo para almoçar. Estava a ir correr ao bar para almoçar, acabei por não almoçar, vim fazer a emissão com o pé cheio de dores.” (P28, M, 43 anos, 21 anos de antena, público).	67.5% (n = 27)
Trabalho que obriga a levantar antes das 5 horas da manhã	“Até há poucos meses atrás era entrar às 5 da manhã. Mas, eu vou falar de agora que é o presente, (...) às 8h da manhã, entro, mas, (...) já sei quais são as notícias do dia, (...) já vi as televisões, já passei os olhos pelo mail, já vi as capas dos jornais. (...) Quando chego aqui já sei o que é que é notícia.” (P14, M, 43 anos, 27 anos de antena, público).  “Chego à rádio por volta das 5 horas e meia da manhã e (...) vou ver a informação, as últimas notícias para às 7h da manhã poder dizer o quê que é mais importante do ponto de vista da análise jornalística.” (P24, M, 55 anos, 29 anos de antena, público).	30.0% (n = 12)
Trabalho que afasta ou	O que é mais difícil (...) é a exigência familiar. (...) Tem que haver um lado flexível grande de quem está connosco do outro lado da família, maridos, pais, essas coisas todas, de amigos (...) porque estamos sempre a faltar aniversários ou a festas de	42.5% (n = 17)

interfere a rotina familiar ou social	<p>família (...) que acontece sempre, nas alturas, em que nós estamos normalmente, a trabalhar “ (P13, F, 33 anos, 14 anos de antena, público).</p> <p>“Muitos deles tem problemas com familiares, entendeu? Problemas de socialização familiar, com filhos, com esposa, com namorados. (...) É o que todos nós temos em comum” (P39, M, 36 anos, 19 anos de antena, privado).</p>	
Trabalho exige disponibilidade permanente	<p>“Grande parte dos eventos desportivos é à noite ou ao fim de semana. É o tempo de lazer das pessoas. Eu não tenho, num ano inteiro, não tenho 10 fins de semanas livres. Não tenho 5, se calhar!” (P13, F, 33 anos, 14 anos de antena, público).</p> <p>“Não estava à espera de fazer aquilo, e de repente, naquele dia foi-me dito: <i>`Amanhã, vais ter que ir a Tomar fazer a emissão.`</i> (...) Senti-me um bocado, Uou! Tiraram-me o chão, não é?” (P28, M, 43 anos, 21 anos de antena, público).</p>	72.5% (n = 29)
Trabalho exige deslocções frequentes	<p>“Grande parte do meu trabalho em termos de exteriores é feito em direto. Porque são jogos, eventos desportivos.” (P13, F, 33 anos, 14 anos de antena, público).</p> <p>“Faço trabalhos internos e externos. Faço de tudo. Conferência de imprensa, entrevistas e etc.” (P5, M, 37 anos, 15 anos de antena, privado).</p>	50.0% (n = 20)

Nestas categorias o locutor, aparentemente, sofre menos que o jornalista. O locutor tem seus programas nos mesmos horários, quando não ocorre em horários muito cedo, exerce suas atividades de acordo com a carga horária estabelecida. Os programas têm uma duração média de uma hora podendo durar até cinco horas, com algum tempo consagrado a música. Algumas vezes, precisam exceder o horário para fazer um trabalho que não estava previsto. O jornalista necessita estar bem informado e antecipar a notícia. Isto requer dedicação exclusiva, disponibilidade de tempo, comprometendo refeições, convívio familiar e social, deslocção. Souza e Thomé (2007, p. 281) afirmam que “em geral, as condições de trabalho dos locutores em estúdio são mais favoráveis, com amplificação e retorno adequados (...) Já a locução em ambiente externo, como em reportagens ou narrativa de futebol, pode levar ao desgaste vocal pela exposição ao ruído e uso prolongado da voz em forte intensidade”.

Neste estudo, 72.5% dos participantes ultrapassam o horário normal de trabalho e precisam estar disponíveis permanentemente, mesmo que seja pelo telemóvel ou por mail. As demais características abordaram com mais detalhe esta questão: 67.5% sacrificam seus horários de refeição e alguns nem tem tempo de as fazer, 50.0% têm que dormir em horas pouco usuais e fazer deslocções

constantemente, 42.5% precisam se afastar da rotina familiar e social, ausentam-se nos dias festivos, nos compromissos familiares e sociais.

**Tabela 10**

*Fatores de risco nas relações de trabalho*

<b>Exemplos de excertos</b>		<b>INSAT</b>
Não sou tratado de forma justa e com respeito por chefias	“Quando fui entregar a crónica para publicar, disseram: ‘Ah! Pá! Esqueci-me de dizer, mas, a tua crónica acabou e passou a ser feita pela Fulana.’ (P23, M, 60 anos, 42 anos de antena, público).	22.5% (n = 9)
	“Quando me disseram: ‘Olha, vais voltar a fazer emissão. Estás disponível? Queres?’ ‘Sim, senhor. Quero’. A maneira que me disseram que eu ia fazer emissão não foi a mais indicada.” (P28, M, 43 anos, 21 anos de antena, público).	
Estou exposto à sensação de discriminação	“Tem um peso institucional maior, porque há uma separação em Portugal, entre quem faz programas e quem faz notícias.” (P14, M, 43 anos, 27 anos de antena, público).  “Há assédio sim! Eu já o vivi. Há discriminação sim! (...) Há sobretudo uma desconfiança generalizada em relação às mulheres no desporto! Como se geneticamente um homem nasce a saber jogar futebol e a saber falar do tema. Não é? (...) Repara que eu trabalho, vou fazer 11 anos sempre no desporto (...) Sempre pressenti por parte dos colegas, jornalistas. Por parte de protagonistas, treinadores, dirigentes, jogadores e por parte do público também! (...) Até comportamentos de desconfiança com relação ao que eu sei. (...) Isso acontece sistematicamente. Quer dizer que por ser homem tem mais credibilidade no tema ou na informação, do que eu, por ser mulher.” (P13, F, 33 anos, 14 anos de antena, público).	

Em um dos muitos estudos, Dejours (2011) afirma que não é possível medir a carga psíquica de trabalho, por ser um fator subjetivo e estritamente individual, mas torná-la visível é fundamental, tendo em conta a intervenção sob os seus determinantes.

Em 2015, o ETUI publicou um inquérito sobre as condições de trabalho na União Europeia, onde 16% dos trabalhadores declararam terem sido submetidos a comportamentos sociais adversos, 7% a discriminação no trabalho nos últimos 12 meses e 6% sentem que nunca ou raramente foram/são tratados de forma justa no local de trabalho. Neste estudo, 22,5% dos profissionais declararam que não se sentem tratados de forma justa pela chefia. O INSAT não revelou dados significativos nas questões sobre discriminação. Contudo, nas entrevistas, os participantes narraram situações traumáticas e até cotidianas.

**Tabela 11**

*Riscos e exigências emocionais no trabalho*

	<b>Exemplos de excertos</b>	<b>INSAT</b>
Tenho que confrontar-me com situações de tensão nas relações com o público	<p>“Maridos ciumentos pensando que o que eu estava falando na rádio era para esposas deles e virem aqui na porta da rádio fazer escândalo. Senhoras que pensavam que tudo o que eu falava na rádio era para elas, entendeu? E virem a rádio também, tipo, tentar me agarrar a força. É! Se jogar na frente da rádio, tudo! Gritaria! Choro!” (P39, M, 36 anos, 19 anos de antena, privado).</p> <p>“Podem estar ali, a ouvir naquele momento, aquilo que estou a dizer, e portanto, insurgem-se no momento (...) e as reações no momento são diferentes, do que, as reações do dia seguinte, não é? (...) As pessoas dizem: <i>‘Um jornalista de desporto tem clube, e, portanto, eu não acredito no que aquela pessoa está a dizer, porque ela está enviesada, tem clube. ‘</i> Mas, na verdade, eu tenho clube, como tenho crença religiosa, como tenho tendência política, como tenho crenças e valores”. (P13, F, 33 anos, 14 anos de antena, público).</p>	45.0% (n = 18)
Trabalho com medo de agressão verbal com o público	<p>“Os jornalistas, em Portugal, tem sido muito atacado e subvalorizado. (...) Acham sempre que nós somos parciais e que não somos exigentes que estamos comprados pelo clube A ou clube B. E, portanto, chega-se a esse ponto, muitas vezes a atacar o carater, a seriedade e a credibilidade. (...) Agressões verbais sim!” (P13, F, 33 anos, 14 anos de antena, público).</p> <p>“Corro sempre o risco de alguém entrar em direto e me insultar no ar, não é?” (P5, M, 37 anos, 15 anos de antena, privado).</p>	30.0% (n = 12)
Tenho que simular a boa disposição e/ou empatia	<p>“Você tem que tá no ar e chega aqui arrasado ou triste. Você tem que estar mostrando que está feliz! Tem sempre que transmitir que você está bem! (...) Somos formadores de opiniões. (...) A gente não pode induzir a opinião, sabe? Formar a opinião dessa respetiva pessoa. Da massa pode até acontecer.” (P39, M, 36 anos, 19 anos de antena, privado).</p> <p>“Durante a realização do programa, (...) quando fico completamente desconcertado com uma resposta inesperada, como alguém diz, por exemplo: <i>‘O Hitler nunca fez o holocausto!’</i> (...) De repente temos que pensar; Calma! Vamos respirar fundo! Vamos responder de uma forma cordata para não lançar aqui uma frase que dá cabo da entrevista” (P24, M, 55 anos, 29 anos de antena, público).</p>	75.0% (n = 30)
Responder ao sofrimento de outras pessoas	<p>“O que eu mais detesto é ter que lidar com as pessoas. (...) Incomoda-me imenso ter que tratar de substituir pessoas porque uma ficou doente, a outra não pode vir ou porque uma está chateada. A gestão dos egos é uma coisa horrível.” (P14, M, 43 anos, 27 anos de antena, público).</p> <p>“Uma ouvinte ligou para cá estava totalmente arrasada, triste, ligando que não tinha mais motivo para viver, que estava totalmente desacreditada da vida. (...) com uma palavra a gente já começou motivando e essa ouvinte começou a rir.” (P39, M, 36 anos, 19 anos de antena, privado).</p>	37.0% (n = 15)

A Agência Europeia para a Segurança e Saúde no Trabalho [EU-OSHA], (2002; 2014) tem alertado para os riscos psicossociais no trabalho dos jornalistas, ocasionados pela violência e assédio. O conceito de violência no local de trabalho contempla insulto, ameaça, agressão física, agressão psicológica por parte de pessoas exteriores à organização, incluindo os clientes, contra alguém que está exercendo o trabalho e que constitui um risco para a saúde, segurança e bem-estar do trabalhador. O insulto pode ser desde um comportamento descortês, falta de respeito até uma agressão verbal.

Um relatório conjunto sobre os riscos psicossociais no trabalho elaborado pela EU-OSHA e pela Fundação Europeia para a Melhoria das Condições de Vida e de Trabalho [Eurofound] (2014) identificou que 25% dos entrevistados na Europa, dizem sofrer de estresse no trabalho durante a maior parte ou a totalidade do seu horário de trabalho. A violência e o assédio registam-se com menos frequência, mas têm uma relação fortemente negativa com o bem-estar. Neste estudo, 45% dos participantes veem-se confrontados com situações de tensão com o público, destes 30% têm medo de sofrerem agressão. E 37% têm que lidar com o sofrimento de outras pessoas. Uma das questões abordadas no INSAT é “tenho que simular a boa disposição e/ou empatia”, onde 75% dos participantes responderam positivamente. Nas entrevistas, esta categoria emergiu em todos os participantes. Em razão de poderem influenciar o ouvinte, os profissionais de rádio não demonstram sentimentos de tristeza ou contrariedade.

A saúde e o bem-estar são fundamentais para a produtividade. Ainda assim, as pressões laborais e as exigências emocionais no trabalho são frequentes e repercutem na saúde destes profissionais. O ETUI alerta para a importância da União Europeia agir para combater o aumento constante do absentismo e da incapacidade de trabalho ocasionados pelo estresse (Scandella, 2017).

### **3.5. Os impactos do trabalho na saúde**

Ao desenvolver suas atividades, o profissional coloca em ação diferentes dimensões do uso da saúde, “designadamente: a energia, a dor, as reações emocionais, o sono, o isolamento social e a mobilidade física” (Barros-Duarte & Cunha, 2010, p. 21). A última dimensão do INSAT refere aos impactos do trabalho na saúde. Face a isto, emergiram duas categorias, a primeira, sobre saúde e trabalho e a segunda, sobre como os participantes analisam sua própria saúde.

**Tabela 12***Saúde e trabalho*

	<b>Exemplos de excertos</b>	<b>INSAT</b>
Já tive um acidente de trabalho	<p>“Eu ter um acidente no trabalho? Já tive vários! (...) Já tive coisas comuns desde torcer um pé, bater com carro. Coisas assim em reportagem”. (P14, M, 43 anos, 27 anos de antena, público).</p> <p>“Caí dos degraus e torci o pé! (...) Há muitos anos parti um cotovelo. (...) Eu disse assim: ‘Só um segundo, vou ali ao carro são quase 11 horas da noite, quero ver se a emissão entra a hora certa!’ Tropecei, cai e parti o cotovelo em estilhaços!” (P28, M, 43 anos, 21 anos de antena, público).</p>	10.0% (n = 4)
Perceção acerca do impacto na saúde a curto prazo	<p>“Eu estou semana sim, semana não doente. Uma amigdalite, uma gripe, uma dor de garganta (...) porque apanho muito frio, muita chuva, molho os pés.” (P13, F, 33 anos, 14 anos de antena, público).</p> <p>“O momento em que chego, e de repente, durante trinta segundos, um minuto, cai um pânico assim sobre mim e diz: ‘<i>E hoje? Hoje não vou conseguir fazer nada! Não estou nem se quer acordado! Hoje vai sair tudo pelo cano!</i>’” (P24, M, 55 anos, 29 anos de antena, público).</p>	
Perceção acerca dos perigos do trabalho	<p>“Um jornalista vai a fazer incêndios, corre o risco de ficar queimado e se magoar. E nós estamos constantemente a fazer isto no verão. Um jornalista que vai fazer a guerra na Síria pode levar um tiro. O jornalista que vai fazer a cobertura de uma coisa qualquer violenta pode magoar-se. Este risco é real.” (P14, M, 43 anos, 27 anos de antena, público).</p> <p>[Sobre o falecimento de um funcionário] “Nós tivemos aqui um caso, de um colega que (...) com o estresse (...) lhe deu um ataque cardíaco. (...) Na altura, tinha minha idade. (...) Tinha que entregar um trabalho, uma emissão especial e andava a fazer aqui horas loucas!” (P28, M, 43 anos, 21 anos de antena, público).</p>	

Neste estudo, 10% dos participantes já tiveram um acidente de trabalho, ocasionados por uma queda. A princípio, não é um número alarmante, mas, quando analisado no contexto das narrativas e a observação *in loco*, revela-se que estes profissionais estão sempre a correr contra o tempo, a correr para ter possibilidade de fazer a refeição, de chegar ao local onde será realizado o trabalho externo, estão sempre em *red lines*. O profissional vítima de acidente de trabalho sofre vários impactos que estão interligados: o impacto físico-funcional; impacto profissional; impacto económico; impacto na qualidade de vida; impacto psicológico e moral; impacto familiar e social (Sousa, Silva, Pacheco, Moura, Araújo & Fabela, 2005).



Das narrativas emergiram duas categorias que não constam no INSAT, a percepção que estes trabalhadores têm acerca do impacto na saúde a curto prazo e sobre os perigos no trabalho. É preocupante saber que estes profissionais correm risco por executarem atividades em situações de conflitos, guerras, desastres, atentados, cobrir um jogo de futebol com torcidas rivais, intempéries da natureza. Mesmo assim, não é considerada uma profissão arriscada. Alguns participantes com pouco mais de dez anos em antena, já apresentam os impactos na saúde. O ETUI fez uma pesquisa na Europa e constatou que quase 65% dos jornalistas entrevistados sentem que sua vida profissional estava afetando sua saúde (Brédart, 2017).

**Tabela 13**

*Minha saúde e o meu trabalho*

	<b>Exemplos de excertos</b>	<b>INSAT</b>
Tenho perturbações na voz	[sobre a percepção de voz cansada] “Sim! Isso é natural! Mas, isso faz parte da profissão! (...) É claro que a longevidade da voz de um locutor (pausa) tem que tratar bem a voz.” (P5, M, 37 anos, 15 anos de antena, privado).  “A minha voz hoje, está a léguas daquilo que era a minha voz quando entrei para aqui. (...) Eu tenho constantemente rouquidão na voz.” (P28, M, 43 anos, 21 anos de antena, público).	17.5% (n = 7)
Tenho dores nas costas	“Em pé com o material nas costas porque estou com mochila com o material em direto (...) Eu estou 2 horas e tal com 4, 5 quilos nas costas e isto tem marcas porque eu faço, uma ou duas vezes por semana, durante 9 meses!” (P13, F, 33 anos, 14 anos de antena, público).  “Dores nas costas porque é muito tempo sentado.” (P39, M, 36 anos, 19 anos de antena, privado).	60.0% (n = 24)
Tenho problema de visão	“Fiz uma operação (pausa) lentes mesmo cirurgicamente implantadas. (...) Estou sempre a olhar para ecrãs, sempre a olhar para textos. É natural que mesmo quem vê bem, já usa óculos!” (P25, F, 55 anos, 28 anos de antena, público).  “Tenho realmente o problema da visão (...) porque estamos constantemente a olhar para o computador.” (P40, F, 47 anos, 35 anos de antena, privado).	60.0% (n = 24)
Tenho dor de cabeça	“Vem com a função, vem com o cansaço, sim. Por vezes tenho dor de cabeça.” (P13, F, 33 anos, 14 anos de antena, público).  “Pontualmente, uma dor de cabeça. Sobretudo quando o programa foi muito falado e pouco musical.” (P24, M, 55 anos, 29 anos de antena, público).	37.5% (n = 15)
Tenho dificuldade	“Precisávamos de mais espaço, de mais qualidade de respiração, mais qualidade de ar e de edifício.” (P14, M, 43 anos, 27 anos de antena, público).	17.5% (n = 7)

em respirar	“O que prejudica mais a minha saúde é o ar que se respira dentro do edifício (...) porque eu tenho asma, tenho bronquite, tenho rinite desde que viemos para este edifício (...) porque isto é tudo fechado, não há janelas!” (P28, M, 43 anos, 21 anos de antena, público).	
Tenho ansiedade ou irritabilidade	“Fico um bocadinho nervosa quando vou fazer direto. (...) Fico tão nervosa que já tive brancas! Portanto, cada vez, faço menos direto.” (P25, F, 55 anos, 28 anos de antena, público). “Já tive uma quizila com um colega ou outro (...) às vezes, por pressão, trabalho e nervosismo.” (P5, M, 37 anos, 15 anos de antena, privado).	60.0% (n = 24)
Tenho cansaço físico ou mental	“Estive internada, tive uma depressão. (...) Quando voltei, vinha muito envergonhada porque tinha engordado 30 quilos por causa dos medicamentos, de cama um ano e meio. (...) E não fiquei `a maluquinha`, foi só uma pessoa que teve um problema de saúde mental.” (P25, F, 55 anos, 28 anos de antena, público). “Mental sim! (...) É um trabalho que exige muito a imaginação, o trabalho com a cabeça, sabe? Então, você tem que estar, praticamente, durante todo o trabalho focado no que você está fazendo. Mas, no que você vai fazer também e na forma que você vai fazer! (...) Você sai daqui cansado, psicologicamente.” (P39, M, 36 anos, 19 anos de antena, privado).	

Os impactos na saúde foram identificados através do INSAT e das entrevistas. Mais da metade, 60% dos participantes informaram ter dores nas costas, problemas de visão, ansiedade e irritabilidade. E 17.5% dos participantes afirmaram ter perturbações na voz e dificuldade de respirar. Estudos realizados com profissionais da voz destacaram uma série de sintomas vocais relacionados ao abuso vocal agudo ou crônico de locutores. A prevalência de um ou mais sintomas vocais em 21% dos locutores estudados, sendo as queixas mais frequentes dor na garganta, falhas na voz, ar insuficiente e ardor na garganta (Navarro & Behlau, 2001; Souza & Thomé, 2006).

Relativamente ao cansaço físico e mental, esta subcategoria foi criada a partir dos relatos frequentes durante as entrevistas. Ao que parece, estes profissionais estão a trabalhar no limite de suas condições físicas, e nem se dão conta disto. Sentem que o trabalho afeta sua vida, mas consideram inerente ao ofício. Um dos participantes teve um problema de saúde mental, precisou ser afastado por um ano e meio, por motivo de depressão. Dejours (2011) afirma que a influência da organização na saúde do trabalhador pode gerar uma carga psíquica tanto física, quanto mental. Devido a experiência pessoal ser única e subjetiva, é impossível quantificar. Desta forma, um trabalho pode ser tanto fonte de equilíbrio, satisfação e bem-estar, quanto o oposto, e ser fonte de patologia. Causando doenças físicas e psicossomáticas.

Um outro participante contou sobre um colega da equipa que tinha 30 anos de idade, e que morreu devido uma parada cardíaca devido a vida assoberbada de trabalho.

Uma pesquisa acadêmica realizada em Flandres, sobre o risco de burnout, descobriu que em cinco jornalistas, mais de um apresenta alto risco de burnout (Brédart, 2017). Profissionais com um ritmo intenso, pressão no trabalho e pouca qualidade vida, aumentam consideravelmente os riscos de burnout ocupacional. O ETUI ressalta que os problemas de saúde ocupacional são graves e sérios. O estresse relacionado com o trabalho, a violência e o assédio físico e psicológico são queixas cada vez mais comuns entre os trabalhadores europeus. Em alguns casos, podem terminar em suicídio (Scandella, 2017).

O trabalho pode ser avaliado como um paradoxo, tanto pode originar um processo de alienação e de descompensação psíquica, quanto proporcionar saúde e ser instrumento de emancipação (Dejours, 1999). E, neste caso, o profissional dificilmente terá um envelhecimento saudável e exercerá suas atividades salutarmente até à idade da reforma.

Os problemas de saúde foram relatados como sendo comuns e inerentes a estas duas profissões. Desta forma, surgiram menos visíveis na fala individual, com uma conotação menos expressiva, em razão da precariedade das suas condições de emprego, e também por receio de o perder. Contudo, analisados em conjunto, emergiram indubitavelmente.

#### 4. Conclusão

Em geral, o trabalho é benéfico para a saúde física e mental. É fonte de satisfação, independência econômica, bem-estar, de reconhecimento para o próprio e desejavelmente pela sociedade. O trabalho dos jornalistas e locutores em antena é, sobretudo, variado e imprevisível. Contudo, o ritmo de trabalho e as exigências têm aumentado, ocasionando impactos na saúde do trabalhador de rádio.

As implicações vão além da saúde física e mental. A ética, o compromisso com a verdade, transparência e imparcialidade são frequentemente postos em causa. Os ouvintes insurgem-se quando algo não agrada, questionam a credibilidade, repercutindo negativamente em suas carreiras e até na empregabilidade.

As novas tecnologias tornaram-se, simultaneamente, um recurso importante e fonte de angústia para estes profissionais. Em razão de muitos terem perdido seus empregos, substituídos por *softwares* modernos. Os que não perderam, têm que estar constantemente atualizados, inclusive na forma de escrever. A ferramenta *Google Analytics*, responsável em informar as audiências e análises de mercado, fez com que estes profissionais mudassem a maneira como criam os títulos das notícias. Também é por causa da tecnologia, que, cada vez mais, é difícil noticiar algo em “primeira mão”. Atualmente, todos têm acesso a informação e podem até publicar um texto em plataformas virtuais. Vale ressaltar as exigências que estes profissionais têm de estar sempre conectados nas redes sociais, respondendo às expectativas, atentos aos *feedbacks* e questões do público, muitas vezes, em horas não laborais. Estes profissionais têm seu tempo livre limitado, a sua disponibilidade tem que ser permanente, e o trabalho é infinito. Por motivos de híper-solicitação, imprevistos e (in)estabilidade profissional, muitos destes profissionais trabalham há anos em situações precárias, à margem da legalidade, mesmo no setor público. Esta realidade agudiza a exposição a riscos psicossociais no trabalho a curto e longo prazo. Considerando que estas doenças são motivos de estudo, por se tratar de uma crise mundial, é fundamental que quando se considera a saúde dos trabalhadores se tenha em conta a globalidade dos riscos profissionais e o impacto no envelhecimento.

Os resultados apresentaram profissionais com sintomas de burnout, estresse e depressão. Alguns negam ou desvalorizam-nos. Tratar-se-á de uma estratégia defensiva inconsciente que lhes permite, apesar de tudo, continuar a exercer sua profissão tão desejada.

Estes profissionais carecem tanto de um sindicato em Portugal que assegure e forneça assistência jurídica e administrativa, minimizando a precariedade, quanto de médico do trabalho que zele pela assistência à saúde, permitindo a conexão direta entre os sintomas sentidos por estes trabalhadores e suas condições de trabalho, tendo em vista também as questões de envelhecimento ativo.

As metodologias quantitativas e qualitativas serviram para avaliar a discrepância entre o trabalho prescrito do real, e o prazer e a satisfação que estes profissionais sentem.

Os resultados deste estudo permitem uma análise inicial sobre o impacto do trabalho na saúde dos profissionais de antena. E pode ser fonte de inspiração para um estudo empírico sobre os riscos psicossociais nos profissionais do setor público e privado. Melhorar a relação trabalho e saúde é essencial para o bom desenvolvimento físico, psíquico e laboral. Como também para diminuir um possível envelhecimento precoce, ocasionando uma possível reforma antecipada destes profissionais.

## Referências bibliográficas

Abreu, J. B., Golin, C. (2008). Sintonia fina: a memória do rádio a partir do relato dos ouvintes septuagenários. In VI Congresso Nacional de História da Mídia, Niterói, RJ, Brasil, 6. Recuperado de <http://www.ufrgs.br/alcar/encontros-nacionais-1/encontros-nacionais/6o-encontro-2008-1/SINTONIA%20FINA.pdf>

Alves, N. L. L., Rolim, M. R. P., & Ferreira, L. P. (2011). Efeitos de uma atuação fonoaudiológica na locução radiofônica de um deficiente visual. *Distúrbios da Comunicação*, 23(1), 87-95.

ACT. (2015). AUTORIDADE PARA AS CONDIÇÕES DO TRABALHO Atividade de inspeção do trabalho: relatório 2014 / Autoridade para as Condições do Trabalho; coord. Direção de Serviços de Apoio à Atividade Inspetiva. Lisboa, 141. Retrieved from [http://www.act.gov.pt/\(pt-PT\)/crc/PublicacoesElectronicas/InspeccaoDoTrabalho/Documents/RelatorioAI2014.pdf](http://www.act.gov.pt/(pt-PT)/crc/PublicacoesElectronicas/InspeccaoDoTrabalho/Documents/RelatorioAI2014.pdf)

Bardin, L. (2009). *Análise de Conteúdo*. Lisboa: Edições 70, Lda.

Barros-Duarte, C. & Lacomblez, M. (2006). Saúde no trabalho e descrição das relações sociais. *Laboreal*, 2(2), 82-92.

Barros-Duarte, C., Cunha, L. & Lacomblez, M. (2007). INSAT: Uma proposta metodológica para análise dos efeitos das condições de trabalho sobre a saúde. *Laboreal*, 3(2), 54-62.

Barros-Duarte, C. & Cunha, L. (2010). INSAT2010 - Inquérito Saúde e Trabalho: outras questões, novas relações. *Laboreal*, 6, (2), 19-26

Behlau, M. S. (2001). *Voz: O Livro do Especialista*. Rio de Janeiro: Revinter.

Behlau, M. S. & Pontes, P. (1995). *Avaliação e tratamento das disfonias*. São Paulo: Lovise.

Brédart, H. (2017). Burnout among journalists, a symptom of discontent in newsrooms. *HesaMag*, 15(spring-summer), 12-22.

Cielo, C. A., & Bazo, G. (2008). Perfil vocal de locutores de rádio. *Salusvita*, 27(2), 27-41.

Clot, Y. (2006). *A função psicológica do trabalho*. Petrópolis: Editora Vozes.

Clot, Y. (2014). Gêneros e estilos profissionais. *Laboreal*, 10(1), 95-97.

Cordeiro, P. (2004). *A Rádio em Portugal: um pouco de história e perspectivas de evolução* (Master's thesis). Biblioteca On-line de Ciências da Comunicação. Retrieved from <http://bocc.ubi.pt/pag/cordeiro-paula-radioportugal.pdf>.

Cordeiro, P. (2005). Rádios temáticas: perfil da informação radiofónica em Portugal. O caso da TSF. In II Congresso Luso Brasileiro de Estudos Jornalísticos. Porto: Universidade Fernando Pessoa. Portugal, 2.

Cunha, L., & Lacomblez, M. (2013). Saberes que transformam o trabalho e a vida coletiva: um olhar a partir da atividade concreta dos seus protagonistas. In V. Fartes, T. H. Caria, & A. Lopes (Orgs.), *Saber e formação no trabalho profissional relacional* (pp. 81-99). Salvador: Edufba.

Dejours, C. (1999). *A banalização da injustiça social*. FGV Editora.

Dejours, C. (2011). Psicopatologia do trabalho – Psicodinâmica do Trabalho. *Laboreal*, 7(1), 13-16.

Dejours, C., Abdoucheli, E., & Jayet, C. (2014). *Psicodinâmica do Trabalho* (1a ed.). São Paulo: Atlas

Dell'Orto, G. (2004). We are all Americans: The discourse about American in the Western European press at the dawn of the 20th centuries. University of Minnesota.

Duarte, C. B., Cunha, L., Ramos, S., & Lacomblez, M. (2001). Discursos e métodos em saúde no trabalho. *Cadernos de Consulta Psicológica*, 17(18), 313-319.

Durrive, L. & Schwartz, Y. (2008). Glossário da Ergologia. *Laboreal*, 4, (1), 23-28

Eeckelaert, L., Dontas, S., Georgiadou, E., & Koukoulaki, T. (2014). *Occupational health and safety in the hairdressing sector*. Luxembourg: European Agency for Safety and Health at Work, 1-30.

ETUI. (2015). European Trade Union Institute. Retrieved from <https://www.etui.org/Topics/Health-Safety-working-conditions/Stress-harassment-and-violence>

EU-OSHA. (2002). European Agency For Safety And Health At Work (2002). Criar uma cultura de segurança e saúde no trabalho na União Europeia, síntese do relatório anual 2005. Bilbao: EU-OSHA

EU-OSHA. (2014) European Agency For Safety And Health At Work (2014). Síntese: Os riscos psicossociais na Europa: Prevalência e estratégias de prevenção. Bilbao: EU-OSHA

Falzon, P. (1987). Langages opératifs et compréhension opérative. *Le travail humain*, 50(3), 281-286.

Fraser, D., & Gondim, G. (2004). Da fala do outro ao texto negociado: discussões sobre a entrevista na pesquisa qualitativa. *Paidéia*, 14(28), 139-152.

Gil, M. C. R. (1994). *Introducción al conocimiento y práctica de la radio*. México: Editorial Diana.

Gonçalves, R. M., Odelius, C. C., & Ferreira, M. C. (2004). Do trabalho prescrito ao trabalho real: a transformação da informação em notícia de rádio. *Intercom-Revista Brasileira de Ciências da Comunicação*, 24(2), 1-19.



Holz, E. B., & Bianco, M. De F. (2014). O conceito de trabalho na ergologia: da representação à atividade. *Trabalho & Educação-ISSN 1516-9537*, 23(2), 157-173.

INE (2011). Classificação portuguesa das profissões 2010. *Lisboa: INE*. Retrieved from <http://azores.gov.pt/NR/rdonlyres/2750F07D-9748-438F-BA47-7AA1F8C3D794/0/PPP2010.pdf>

Jardim, S. (2011). Depressão e trabalho: ruptura de laço social. *Revista Brasileira de Saúde Ocupacional*, 36 (123), 84-92.

Kischinhevsky, M. (2008). Amigo ouvinte, o locutor perdeu o emprego: Considerações sobre o processo de automação nas rádios FM do Rio de Janeiro. *Eptic*, 10(3), 1-13.

Lancman, S., Sznclwar, L. I., & Dejours, C. (2004). Da psicopatologia à psicodinâmica do trabalho. Rio de Janeiro: Fio cruz.

Merlo, Á. R. C., Vaz, M. A., Spode, C. B., Elbern, J. L. G., Karkow, A. R. M., & Vieira, P. R. D. B. (2003). O trabalho entre prazer, sofrimento e adoecimento: a realidade dos portadores de lesões por esforços repetitivos. *Psicologia & sociedade*, 15(1), 117-136

Molin, P. D., da Silva, M., Chuproski, A. P., Galli, J. F., Dassie-Leite, A. P., & Ribeiro, V. V. (2014). Caracterização dos hábitos e sintomas vocais de locutores de rádio. *Distúrbios da Comunicação*, 26(1), 1-9.

Navarro, C. A., Behlau, M., & Behlau, M. (2001). Perfil vocal dos locutores: profissionais da voz em publicidade. *Revinter*, 5, 57-72.

Panico, A. C. B. (2001). *Aspectos psicológicos da voz e seus correlatos acústicos* (Doctoral dissertation). Universidade de São Paulo. Retrieved from <http://www.teses.usp.br/teses/disponiveis/59/59134/tde-03042006-110237/en.php>

Pedroso, M. I. D. L. (2000). Técnicas vocais para profissionais da voz. *Roca*, 119-36.

Pedroso, M. I. D. L. (2008). O uso de técnicas vocais como recursos retóricos na construção do discurso. *Revista do GEL*, 5(2), 139-161.

Penteado, R. Z. (2009). Locução em Propagandas: uma releitura da caracterização de vozes profissionais. *Impulso*, 19(48), 85-94.

Perregil, T. C., & Silva, T. G. (2013). Os bastidores do Núcleo de Locução-Rádio Unesp Virtual. In XXVIII Congresso de Ciências da Comunicação Região Sudeste. São Paulo. Brasil. 03(28),1-10 Retrieved from <http://portalintercom.org.br/anais/sudeste2013/resumos/R38-1085-1.pdf>

Portocarrero, M. (2012). 25 de Abril: Uma revolução ao comando dos microfones. *Jornalismo Porto Net. JPN*. Retrieved from <https://jpn.up.pt/2012/04/22/25-de-abril-uma-revolucao-ao-comando-dos-microfones/>

Ramos, S. & Lacomblez, M. (2005). Envelhecimento, trabalho e cognição: 80 anos de investigação. *Laboreal*, 1(1), 52-60.

Scandella, F. (2017). Is Europe heading towards the eclipse of “psychosocial risks” at work? *HesaMag*, 15(autumn-winter), 6-9

Sousa, J., Silva, C., Pacheco, E., Moura, M., Araújo, M., & Fabela, S. (2005). Acidentes de Trabalho e Doenças Profissionais em Portugal: Impactos nos Trabalhadores e Famílias. *Gaia: Centro de Reabilitação Profissional de Gaia*, 1-60 Retrieved from [http://www.crbg.pt/estudosProjectos/Projectos/Documents/retorno/impactos\\_trabalhadores.pdf](http://www.crbg.pt/estudosProjectos/Projectos/Documents/retorno/impactos_trabalhadores.pdf)

Souza, C. L. D., & Thomé, C. R. (2006). Queixas vocais em locutores de rádio da cidade do Salvador-Bahia. *Revista baiana de saúde pública*, 30(2), 272-283.

Schwartz, Y. (2000). Trabalho e uso de si. *Pró-posições*, 1, 5 (32), 34-50.

Ueda, K. H., Zambuze dos Santos, L., & Bittante de Oliveira, I. (2008). 25 anos de cuidados com a voz profissional: avaliando ações. *Revista Cefac*, 10(4), 557-565.

Vieira, C.E. C., Barros, V. A., & Lima, F. de P. A. (2007). Uma abordagem da psicologia do trabalho, na presença do trabalho. *Psicologia em Revista*, 13(1), 155-168.

Volkoff, S. (2001). The end of working life: Questions for ergonomics [Sessions Plénières, Comptes rendus du congrès SELF-ACE 2001 – Les transformations du travail, enjeux pour l’ergonomie]. *Comptes rendus du congrès SELF-ACE 2001*, 1, 55-66.

## Anexo 1

**Tabela A1**

*Caraterização da amostra por escolaridade (N = 40)*

Indicador	Escolaridade				
	3º Ciclo do ensino básico	Ensino secundário	Licenciatura/ bacharelato	Pós-graduação	Mestrado
<b>N</b>	1	7	29	2	1
<b>%</b>	2.5	17.5	72.5	5.0	2.5

**Tabela B2**

*Caraterização da amostra por antiguidade na função (N = 40)*

Indicador	Antiguidade por classes								
	De 1 até 5 anos	De 6 até 10 anos	De 11 até 15 anos	De 16 até 20 anos	De 21 até 25 anos	De 26 até 30 anos	De 31 até 35 anos	De 36 até 40 anos	De 41 até 45 anos
<b>n</b>	3	3	7	12	3	6	5	0	1
<b>%</b>	7.5	7.5	17.5	30.0	7.5	15.0	12.5	0.0	2.5

**Tabela C3**

*Caraterização da amostra por idade e setor (N = 40)*

Indicador	Setor público				Setor privado			
	De 25 a 34 anos	De 35 a 44 anos	De 45 a 54 anos	De 55 a 64 anos	De 25 a 34 anos	De 35 a 44 anos	De 45 a 54 anos	De 55 a 64 anos
<b>n</b>	6	6	4	3	2	14	5	0
<b>%</b>	31.58	31.58	21.05	15.79	9.52	66.67	23.81	0

**Tabela D4**

*Caraterização da amostra por tipo de contrato e setor (N = 40)*

Indicador	Setor público			Setor privado		
	Contrato sem termo	Contrato a prazo	Sem contrato/ a recibos verdes	Contrato sem termo	Contrato a prazo	Sem contrato/ a recibos verdes
<b>n</b>	11	0	8	20	1	0
<b>%</b>	57.89	0.0	42.11	95.24	4.76	0.0



### **Declaração de Consentimento Informado assinada pela instituição** ***“Inquérito Saúde e Trabalho – INSAT 2016”***

O uso do Inquérito Saúde e Trabalho enquadra-se no âmbito do Projeto referente a tese de mestrado com o título de A Voz Que Não Se Escuta: Um Estudo Sobre Impacto Na Saúde Do Trabalho De Locutores E Jornalistas De Rádio, promovido pela Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade do Porto, sob a coordenação da Karina Cerqueira de Aranha Marinho de Andrade Lima, com orientação da Doutora Liliana Cunha. O objetivo intrínseco à utilização deste instrumento consiste em analisar o impacto na saúde devido às condições ambientais e laborais do jornalista e do locutor de rádio. Solicitando-se o favor do V. apoio através da facilitação do acesso, observação do trabalho, do contacto com os profissionais da instituição e na partilha de outras informações que considere pertinentes face ao objetivo deste Projeto.

Toda a informação recolhida será mantida sob anonimato e confidencialidade. Exceto se nos for comunicado o desejo de que sejam tornados públicos. O mesmo se aplica ao nome da instituição que conosco se disponha a colaborar pelo que, caso não deseje que o nome da instituição a que pertence seja divulgado como colaborante neste estudo, deverá assinalar a opção abaixo:

☐ Não autorizo a divulgação pública do nome da instituição que represento como colaborante neste estudo.

Após a análise e tratamento dos dados, os resultados obtidos serão alvo de restituição junto dos participantes envolvidos nesta pesquisa.

Obrigada pela sua colaboração.

Para mais esclarecimentos, por favor, contactar: Karina Cerqueira de Aranha Marinho de Andrade Lima. E-mail: up201602195@fpce.up.pt

“Declaro que tomei conhecimento dos objetivos do estudo. Fui informado/a de todos os aspetos que considero importantes e tive a oportunidade de esclarecer as minhas dúvidas sobre a investigação. Autorizo a participação dos profissionais desta instituição de forma voluntária.”

Neste contexto, declaro ainda que:

☐ Pretendo ter acesso aos resultados deste estudo. Os mesmos poderão ser enviados para\_\_\_\_\_.

Responsável pela instituição\_\_\_\_\_

Assinatura \_\_\_\_\_ Data \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_



### **Declaração de Consentimento Informado assinada pelo participante** ***“Inquérito Saúde e Trabalho – INSAT 2016”***

O uso do Inquérito Saúde e Trabalho enquadra-se no âmbito do Projeto referente a tese de mestrado com o título de A Voz Que Não Se Escuta: Um Estudo Sobre Impacto Na Saúde Do Trabalho De Locutores E Jornalistas De Rádio, promovido pela Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade do Porto, sob a coordenação da Karina Cerqueira de Aranha Marinho de Andrade Lima, com orientação da Doutora Liliana Cunha. O objetivo intrínseco à utilização deste instrumento consiste em analisar o impacto na saúde devido às condições ambientais e laborais do jornalista e do locutor de rádio. Solicitando-se a sua participação na resposta às questões colocadas, e na partilha de outras informações que considere pertinentes face ao objetivo deste Projeto.

Toda a informação recolhida será mantida sob anonimato e confidencialidade.

Após a análise e tratamento dos dados, os resultados obtidos serão alvo de restituição junto dos participantes envolvidos nesta pesquisa.

Caso recuse participar, tal decisão não lhe trará quaisquer benefícios ou prejuízos. De igual forma, poderá a qualquer momento decidir não dar continuidade à sua participação, sem a exigência de justificação.

Obrigada pela sua colaboração.

Para mais esclarecimentos, por favor, contactar: Karina Cerqueira de Aranha Marinho de Andrade Lima. E-mail: up201602195@fpce.up.pt

“Declaro que tomei conhecimento dos objetivos do estudo. Fui informado/a de todos os aspetos que considero importantes e tive a oportunidade de esclarecer as minhas dúvidas sobre a investigação. Participo de forma voluntária e fui informado/a de que a minha participação, a sua interrupção, ou recusa em participar, não traria quaisquer benefícios ou prejuízos.”

Neste contexto, declaro ainda que:

☐ Autorizo a gravação áudio da entrevista, caso venha a participar;

☐ Pretendo ter acesso aos resultados deste estudo. Os mesmos poderão ser enviados para\_\_\_\_\_.

Participante

Assinatura: \_\_\_\_\_ Data \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

## Anexo 3

**Tabela E5**

*Percepção do trabalho*

Características do trabalho		INSAT
Exemplos de excertos		
Trabalho variado	<p>“Reunião todos os dias de manhã, (...) fazer o programa até meio-dia, (...) planejar um monte de coisas para o dia seguinte, agendar reportagens. É sempre variado.” (P14, M, 43 anos, 27 anos de antena, público).</p> <p>“Editar sons, escrever textos. (...) Quando tenho jogos, exige outro tipo de trabalho que é ler, preparar, tirar os meus apontamentos porque vou estar 2 horas em direto.” (P13, F, 33 anos, 14 anos de antena, público).</p> <p>“Trato tudo. (...) Tenho dois programas. (...) Depois ainda ajudo, (riso) também faço a produção do programa da manhã e ainda sou a leitora principal de um programa.” (P25, F, 55 anos, 28 anos de antena, público).</p> <p>“Trabalho de locução, produção, animação, (...) elaboração de textos, <i>spots</i>. (...) Fazer 4 horas de antena em direto.” (P5, M, 37 anos, 15 anos de antena, privado).</p> <p>“Faço uma hierarquia dos acontecimentos e vou buscar mais informação aos que mais me interessa. (...) Um roteiro, (...) faço uma pequena resenha das coisas que há para ver no próprio dia.” (P23, M, 60 anos, 42 anos de antena, público).</p> <p>“Fazer emissão normal, (...) entrevistas, trabalhos de bastidores.” (P28, M, 43 anos, 21 anos de antena, público).</p> <p>“Continuo a ser jornalista e apresentador também de um programa, (...) reportagens com edição de entrevistas em direto e com algumas entrevistas gravadas.” (P24, M, 55 anos, 29 anos de antena, público).</p>	90.0% (n = 36)
trabalho imprevisível	<p>“Quando eu não decidi já no dia anterior, decido nessa manhã quem é que vai acompanhar. Qual deles aqui é que vai acompanhar. (...) Depois a pessoa (...) começa a pedir automóvel e os meios necessários para fazer este trabalho neste dia.” (P14, M, 43 anos, 27 anos de antena, público).</p> <p>“Se estiver a dar apoio a um editor, tenho que estar atenta, tenho que cumprir as funções que ele me disser (...) <i>‘Preciso desta entrevista, preciso que fales com essa pessoa, preciso que graves, que edite este som’</i>, esse tipo de funções.” (P13, F, 33 anos, 14 anos de antena, público).</p> <p>“Eu não sei o que vou esperar daqui há 5 minutos de programa. É sempre assim, tudo muito no improviso realmente. (...) Cada dia é uma coisa nova, é diferente. Então, eu não sei o que eu vou esperar do próximo programa.” (P39, M, 36 anos, 19 anos de antena, privado).</p> <p>“O entrevistado me disse que eu não percebia nada do assunto. Mas, eu já tinha dito que não era especialista em física</p>	80.0% (n = 32)

quântica, e um outro músico que me acusou de não saber se quer do que é que estávamos a falar! (...) Em direto.” (P24, M, 55 anos, 29 anos de antena, público).

“Complicações com o entrevistado. Um programa que vai ao ar amanhã, e ele não vem hoje. (...) Não consegue abrir a boca quando abre o microfone [o entrevistado] (...) Estar a fazer locução e ter uma branca daquelas. (...) Fazer um direto (...) e de repente foi tudo a baixo! [sobre queda de energia] (...) Fui logo a correr para ligar para aqui, para emissão. “(P25, F, 55 anos, 28 anos de antena, público).

Trabalho de aprendizagem contínua	“Estar bem informado. (...) Todos os dias. É o meu dia-a-dia.” (P14, M, 43 anos, 27 anos de antena, público).	87.5% (n = 35)
	“Nós só ganhamos conforto no microfone, conforto na leitura dos textos (...) e até na respiração em antena... Fazendo! (...) Todos os dias tratamos de temas diferentes.” (P13, F, 33 anos, 14 anos de antena, público).	
	“Se a pessoa se dispuser a aprender (...) <i>‘Nunca vi fazer desta maneira! Olha isto é uma ideia!’</i> E depois, eu tenho a sorte de trabalhar num canal que nos faz ter que aprender mesmo!” (P25, F, 55 anos, 28 anos de antena, público).	
	“Todos os dias estar em contato com a informação porque é impossível, não é? Eu não consigo desligar!” (P40, F, 47 anos, 35 anos de antena, privado).	
	“Estamos constantemente atentos as novidades e as notícias. Em termos de música, (...) cinema, (...) aparelhos telemóveis, os gravadores.” (P28, M, 43 anos, 21 anos de antena, público).	
Prioridade a redefinir em permanência	“Eu sou apenas um leigo em muitas matérias e tenho a sensação que estou a aprender alguma coisa a mais sobre mecânica quântica ou sobre a quinta aumentada no contexto de uma musicologia que eu não domino.” (P24, M, 55 anos, 29 anos de antena, público).	
	“Eu tenho que perceber o que é que me interessa dizer aos meus ouvintes. Esta decisão é uma das coisas mais importantes e mais difíceis. (...) É preciso ter muita tarimba, muito <i>know-how</i> , muita experiência, muita formação, para saber ser assertivo na escolha.” (P14, M, 43 anos, 27 anos de antena, público).	
	“Prioritário é ser competente. (...) É ler muito, ouvir muito, saber tudo que se passa.” (P13, F, 33 anos, 14 anos de antena, público).	
	“Prioritário é o bom ambiente de trabalho, disponibilidade mental e psicológica (...) e estar realmente bem rodeado de bons profissionais.” (P5, M, 37 anos, 15 anos de antena, privado).	
	“Quando há muita informação e nós temos muito pouco tempo para divulgar. Temos que fazer conceções e temos que pensar o que é mais importante para o ouvinte saber em detrimento de outras coisas.” (P40, F, 47 anos, 35 anos de antena, privado).	
	“É ter boa disposição! Tem que ter muita disposição, paciência e muita dedicação.” (P39, M, 36 anos, 19 anos de antena, privado).	
	“Um programa que tenha cuidado com a palavra, (...) não podem deixar um significado ambíguo, (...) depois tem que estar	



muito bem tecnicamente montado (...) os níveis do som, os cortes da música e da palavra, as misturas, as vozes e os temas!” (P25, F, 55 anos, 28 anos de antena, público).

“Se quisermos que as pessoas fixem (...) as coisas essenciais, tem que se repetir. A redundância é muito importante.” (P23, M, 60 anos, 42 anos de antena, público).

“É estar atento a música, estar atento ao cinema, atento ao que se passa a nível cultural e ouvir música.” (P28, M, 43 anos, 21 anos de antena, público).

“Prioritário é estar minimamente informado sobre as duas ou três grandes notícias e lançar sugestões sobre o que é a nossa qualidade cultural.” (P24, M, 55 anos, 29 anos de antena, público).

## Tabela F6

### *Vocábulos e expressões características da profissão*

<b>Vocábulos e expressões características da profissão</b>	
O meu vocábulo e expressão	Significado
<i>Ser jornalista ou ser Jornaleiro</i>	“O jornalista é aquele que faz o trabalho sério, o jornaleiro é aquele que não faz o seu trabalho sério.” (P14, M, 43 anos, 27 anos de antena, público). Expressão sobre ser ou não profissional.
<i>Escrever com os pés</i>	“É a pior coisa que se pode dizer de um jornalista!” (P23, M, 60 anos, 42 anos de antena, público).” (P28, M, 43 anos, 21 anos de antena, público). Expressão sobre escrever bem.
<i>Eu não quero ser um pé de microfone</i>	Não quero chegar ao pé de um político ou de alguém, plantar ali o microfone, demitir-me da responsabilidade da pergunta, esperar que o político diga tudo e adeus.” (P24, M, 55 anos, 29 anos de antena, público). Expressão sobre ser ou não profissional em conferências de imprensa.
<i>Mique</i>	“Em relação ao microfone “ (P13, F, 33 anos, 14 anos de antena, público). Nome utilizado para o microfone.
<i>Microgaitas</i>	“O Batatoon dava esse nome ao microfone.” [Referindo-se a um palhaço] (P5, M, 47 anos, 28 anos de antena, privado). Nome utilizado para o microfone.
<i>Leva o pau</i>	“Um gravador que nós usávamos para fazer as entrevistas que era pequenino e que se chamava P A W.” (P28, M, 43 anos, 21 anos de antena, público). Nome de uma marca de gravador.
<i>Marante</i>	“É gravador (...) é uma marca” (P14, M, 43 anos, 27 anos de antena, público). Nome de uma marca de gravador.

<i>Rato Mickey</i>	“Grava estéreo. Tem dois microfones e tem duas esponjinhas assim.” (P25, F, 55 anos, 28 anos de antena, público). Nome utilizado para o gravador Olimpos.
<i>Manoelzinho ou o Joaquinzinho</i>	“Nossos gravadores (...) para ver se ele não se aleija, para ver se os conservamos bem.” (P24, M, 55 anos, 29 anos de antena, público). Nome utilizado para o gravador.
<i>Cascos</i>	“Os ‘phones’.” (P40, F, 47 anos, 35 anos de antena, privado). Nome utilizado para headphone
<i>Cabine telefónica</i>	“Um estúdio de gravação que é muito pequenino “(P28, M, 43 anos, 21 anos de antena, público). Nome utilizado para um estúdio pequeno.
<i>Declas</i>	“Em relação a declarações” (P13, F, 33 anos, 14 anos de antena, público). Nome utilizado para as declarações dos entrevistados.
<i>Liga o DALET</i>	“Sistema próprio “ (P14, M, 43 anos, 27 anos de antena, público) Nome do programa de transmissão.
<i>o RM</i>	“Registo magnético, que nem existe, agora é RD registo digital.” (P14, M, 43 anos, 27 anos de antena, público). Refere-se ao som do convidado ou o som que vai ser acrescentado ao texto.
<i>Cuidado com a linha</i>	“Quando estás a fazer uma chamada de linha telefónica,” (P14, M, 43 anos, 27 anos de antena, público). Ter o cuidado de não deixar a “linha aberta” quando fazem entrevista por telefone.
<i>Linguado</i>	“São 25 linhas de texto escrito a máquina” (P23, M, 60 anos, 42 anos de antena, público). Expressão utilizada para texto com 25 linhas.
<i>Muletas</i>	“Ora bem ou dizer boa tarde sempre da mesma forma, (...) não fazer dois programas iguais. Não fazer duas aberturas iguais, não fazer duas intervenções iguais para não se tornar cansativo para quem ouve.” (P5, M, 37 anos, 15 anos de antena, privado).

## Tabela G7

### Prazer e satisfação no trabalho

	<b>Exemplos de excertos</b>	<b>INSAT</b>
Fazer coisas que dão prazer	<p>“Eu fiz muitas coisas (...) e faço mesmo por paixão.(...) Gostei muito de fazer a cobertura da morte de Nelson Mandela.” (P14, M, 43 anos, 27 anos de antena, público).</p> <p>“A seleção nacional de futsal foi jogar o europeu na Eslovénia. (...) Além de ter sido gratificante em termos profissionais porque foi a primeira vez que fui enviada especial, (...) era um sinal que confiavam no meu trabalho, e que achavam que eu merecia aquela oportunidade. E depois também, houve o outro lado de prazer que foi assistir um bocadinho de história, a seleção foi campeã da europa e eu estava presente.” (P13, F, 33 anos, 14 anos de antena, público).</p>	97.5% (n = 39)

	<p>“Foi ter sido chefe de redação de um jornal aos 24 anos! Foi a coisa que mais me orgulhou!” (P23, M, 60 anos, 42 anos de antena, público).</p> <p>“Outro dia entrevistei um realizador de cinema que me deixou muito satisfeito, e finalmente, consegui falar com este moço! Essas coisas dão-me muito orgulho”. (P28, M, 43 anos, 21 anos de antena, público).</p> <p>“Lembro com muita saudade também de uma entrevista com Tom Jobim, em 98. (...) Foi um momento que eu percebi que a arte pode dar um sentido completo a vida de uma pessoa.” (P24, M, 55 anos, 29 anos de antena, público).</p> <p>“Fiz uma imitação do artista Pedro Abrunhosa a cantar: Ai Se Eu Te Pego, do Michel Teló (...) Em muitas rádios e nos meios de comunicação social foi mesmo confundido com o original. (...) Deixou-me bastante feliz!” (P5, M, 37 anos, 15 anos de antena, privado).</p> <p>“Estourou a Guerra do Golfo. É claro que o noticiário que estava feito para meia-noite já não houve e demos as notícias todas em direto porque (...) tínhamos acesso a CNN. (...) Abríamos o microfone e dizíamos e só passado 10 minutos (...) é que a TSF dizia a informação! E foi um grande orgulho!” (P40, F, 47 anos, 35 anos de antena, privado).</p> <p>“Muitas vezes a pessoa liga chorando e termina a ligação rindo. Então, isto é um motivo de orgulho muito grande.” (P39, M, 36 anos, 19 anos de antena, privado).</p>	
Sentimento de fazer um trabalho bem feito	<p>“Quando digo que um trabalho está bem feito é porque eu acho que está muito bom, não quer dizer que esteja absolutamente isento de mácula. (...) É estar com rigor, apelativo, (...) bem escrito, bem-dito, bem montado.” (P14, M, 43 anos, 27 anos de antena, público).</p> <p>“Um trabalho bem feito é o meu ouvinte entender o que eu digo, eu trabalho para eles. Quando as pessoas de facto compreendem o que eu estou a dizer ou compreendem o que eu estou a descrever ou ficam por dentro do assunto que eu estou a tratar.” (P13, F, 33 anos, 14 anos de antena, público).</p> <p>“Um trabalho que proporcione satisfação a própria pessoa que está a fazer, que é o meu caso. E que sinta que é minimamente útil, que possa a corresponder as expectativas das pessoas em diferentes domínios e que não provoque o desagrado, pelo menos de uma forma manifesta.” (P24, M, 55 anos, 29 anos de antena, público).</p> <p>“Tem que ser uma coisa que eu ache que a mim me satisfaz enquanto pessoa que o criou e ao ouvinte satisfaz a pessoa que o ouve.” (P28, M, 43 anos, 21 anos de antena, público).</p> <p>“Gravamos logo a primeira e quando no ar não nos enganamos e sai tudo assim na perfeição!” (P40, F, 47 anos, 35 anos de antena, privado).</p> <p>“Um trabalho bem feito é (...) quando tenho muitas participações no programa, quando eu recebo muitas SMSs, ligações, que o telefone não para, que a gente vê realmente que o ouvinte participou e que durante todo o dia ainda estão comentando a respeito do tema.” (P39, M, 36 anos, 19 anos de antena, privado).</p>	97.5% (n = 39)

Trabalho cujo contributo é útil para a sociedade	<p>“Tenho dois programas, (...) divulgação da ciência (...) e o outro (...) a instituição não-governamental, Anistia Internacional todas as semanas nos faz um relato de um caso que eles estão a tratar e que é grave em relação ao problema dos direitos humanos.” (P25, F, 55 anos, 28 anos de antena, público).</p> <p>”Hoje em dia, é muito difícil um jornalista conseguir dar uma notícia. Uma coisa que só ele, que ele foi o primeiro a dizer. (...) Porque toda a gente tem acesso a tudo.” (P14, M, 43 anos, 27 anos de antena, público).</p> <p>“Porque na verdade, o desporto tem uma importância grande na sociedade.” (P13, F, 33 anos, 14 anos de antena, público).</p> <p>“Informação e um pouco de expansão criativa, não é? Sobre o que é que está a acontecer na vida das artes, é nossa prioridade.” (P24, M, 55 anos, 29 anos de antena, público).</p>	87.5% (n = 35)
Trabalho valorizado/reconhecido	<p>“Interessa-me as pessoas que me conhecem ou falam comigo na rua. E eu percebo que elas estão a dizer coisa concretas sobre coisas que eu fiz. (...) É o conhecimento efetivo do conteúdo.” (P14, M, 43 anos, 27 anos de antena, público).</p> <p>“Eu recebo muito bom feedback sobretudo dos ouvintes (...) e também dos próprios pares. (...) Quando me senti confortável, propus: <i>‘Eu gostava de fazer reportagem de pista.’</i> Não havia nenhuma mulher a fazê-lo! E as minhas chefias, passado algum tempo, aceitaram esse desafio e disseram: <i>‘Ok. Se tu achas que é capaz, nós vamos apostar em ti.’</i>” (P13, F, 33 anos, 14 anos de antena, público).</p> <p>“Nós sentimos que estamos a fazer um bom trabalho, a medida em que temos este feedback como barómetro. (...) Os colegas também vão nos dando dicas e dizendo: <i>‘Olha, foi bom! Foi mal o programa’</i>. As pessoas de fora da rádio também ouvem, as pessoas mais próximas.” (P5, M, 37 anos, 15 anos de antena, privado).</p> <p>“A gente também ouve muitos comentários dos ouvintes, tanto dentro da rádio, quanto fora da rádio.” (P39, M, 36 anos, 19 anos de antena, privado).</p> <p>“Chega através do mail, telefonemas e comunicação direta. (...) Quanto da chefia, dos ouvintes e até dos colegas. Os pares é uma opinião muito importante.” (P23, M, 60 anos, 42 anos de antena, público).</p> <p>“Alguém (...) com quem eu cruço todos os dias e naquele dia parou e disse: <i>‘Pa! Gosto muito de te ouvir!’</i>” (P28, M, 43 anos, 21 anos de antena, público).</p> <p>“Feedbacks por mensagens. Ainda hoje recebi um, de uma francesa por causa de eu ser leitora. (...) Por acaso, encontremos alguém que diga: <i>‘Ah! Conheço a sua voz!’</i>” (P25, F, 55 anos, 28 anos de antena, público).</p> <p>“À primeira, de quando em vez, a chefia faz elogios diretos e, à segunda, é que vem sendo renovado há 10 anos!” (P24, M, 55 anos, 29 anos de antena, público).</p>	67.5% (n = 27)

**Tabela H8**

*Estatuto de emprego*

	<b>Exemplos de excertos</b>	<b>INSAT</b>
Contrato de Trabalho	<p>“Dizem que o jornalismo hoje está pelas ruas da amargura! (...) Há é uma quantidade de gente que está a trabalhar em condições de precariedade.” (P23, M, 60 anos, 42 anos de antena, público).</p> <p>“Eu sou uma falsa recibo verde. Eu cumpro funções de um trabalhador. Mas, não sou considerada uma trabalhadora da empresa. (...) Há uma série de injustiças que vem com o facto de eu estar nesta situação.” (P13, F, 33 anos, 14 anos de antena, público).</p> <p>“Especificamente, no papel (...) é produtor. Mas, depois no dia-a-dia, eu tenho outras (pausa) sou animador e sou coordenador.” (P28, M, 43 anos, 21 anos de antena, público).</p> <p>“Não tinha exclusividade. Hoje já temos essa cláusula no nosso contrato. (...) Acho que é preciso pedir autorização para fazer qualquer coisa fora da empresa com vínculo laboral ou com retorno monetário. (...) Um comercial no meu caso não dá, porque sou jornalista, e os jornalistas em Portugal estão proibidos de fazer publicidade.” (P14, M, 43 anos, 27 anos de antena, público).</p> <p>“Eu ainda não estava no quadro ou já estava no quadro, não me lembro. Só sei que houve problemas de quem é que faz o quê? (...) Foi tanto que eu pedi a demissão da RTP. (...) Eu não fui embora porque fui transferida para os programas.” (P25, F, 55 anos, 28 anos de antena, público).</p>	
(In)Estabilidade profissional	<p>“É uma função passageira. (...) Quer dizer, daqui a 2 anos, quando a direção entender ou vier outra direção, posso não ser eu a exercer esse cargo.” (P14, M, 43 anos, 27 anos de antena, público).</p> <p>“Porque normalmente são trocados. (...) A Rádio Marginal preferiu apostar nos computadores! E despediu assim, uma série de gente quando estávamos mesmo no alto!” (P40, F, 47 anos, 35 anos de antena, privado).</p> <p>“Tinha uma crónica semanal num jornal e fui substituído por uma atriz, de um dia para o outro. (...) Foi um trauma!” (P23, M, 60 anos, 42 anos de antena, público).</p> <p>“Aconteceu de eu ter sido despedido, (...) O contrato acabou e não me renovaram o contrato.” (P28, M, 43 anos, 21 anos de antena, público).</p> <p>“Se uma rádio qualquer (...) disser: <i>‘Toma lá 5 mil euros para vir trabalhar para nós.’</i> Mas, se isso acontecesse eu iria pensar seriamente. Isto é uma rádio pública!” (P28, M, 43 anos, 21 anos de antena, público).</p> <p>“São sinais levam-me a pensar que as chefias estão contentes, pelo menos até hoje. Sei lá amanhã como é que vai ser!” (P24, M, 55 anos, 29 anos de antena, público).</p>	62.5% (n = 25)

Ameaça de perda de emprego	<p>“Eu estou com a terceira direção no mesmo cargo. Mas, a qualquer instante posso deixar de estar. (...) Isto, eu raramente digo as pessoas, mas só, a pessoas que estão muito próximas de mim sabem isto. Não queria ser despedido! (...) Até há 4 anos era bem forte esta possibilidade, de despedimento coletivo.” (P14, M, 43 anos, 27 anos de antena, público).</p> <p>“Se a pessoa tiver no trabalho a ser muito prejudicada não consegue produzir como deve ser, não é?” (P25, F, 55 anos, 28 anos de antena, público).</p>	40.0% (n = 16)
Trabalho cuja remuneração não permite nível de vida satisfatório	<p>“Está empresa provavelmente é a melhor em Portugal, (...) não paga muito bem. (...) É razoável, não é?” (P14, M, 43 anos, 27 anos de antena, público).</p> <p>“Eu ganho o mesmo se eu trabalhar 3 horas ou se eu trabalhar 13 horas. Eu ganho o mesmo se eu trabalhar, um sábado, uma quinta-feira ou um domingo. E isto, são injustiças em termos emocionais e psicológicos, obviamente são difíceis de digerir” (P13, F, 33 anos, 14 anos de antena, público).</p>	52.5% (n = 21)
Faltam meios necessários para realizar o trabalho	<p>“Tenho os essenciais. (...) Precisava ter mais recursos técnicos, mais recursos humanos.” (P14, M, 43 anos, 27 anos de antena, público).</p> <p>“De uma forma geral, há coisas que a rádio precisa de investir em termos de equipamento.” (P13, F, 33 anos, 14 anos de antena, público).</p> <p>“As tecnologias dos aparelhos que funcionam mal.” (P23, M, 60 anos, 42 anos de antena, público).</p> <p>“Tem aqui uma placa verde, não sei se consegues ver. Significa que a música está a andar, de repente a música contínua, mas isso aqui para, bloqueou e eu perco a noção do que está a acontecer. Porque não vejo os minutos a andar e não sei quanto tempo falta para a música acabar e isso provoca estresse. (...) Quando não há gravador para ir fazer uma entrevista, quando não há estúdio, (...) os computadores são velhos, são antigos. O mail é muito lento, a <i>Internet</i> vai se abaixo na empresa toda! (...) Os estúdios precisavam de obras! Os ares-condicionados precisavam de ir todos embora e ser postos novos!” (P28, M, 43 anos, 21 anos de antena, público).</p> <p>“Eu ainda tento voltar aos gravadores analógicos, mas a corrente e a vertigem tecnológica dizem a mim que não é uma boa ideia, apesar de gostar mais do som quente.” (P24, M, 55 anos, 29 anos de antena, público).</p> <p>“Apetece-me dar pontapés nas máquinas, às vezes!” (P25, F, 55 anos, 28 anos de antena, público).</p>	75.0% (n = 30)
Trabalho dificilmente sustentável aos 60 anos	<p>“Ficar com problema na garganta, porque normalmente passado uns anos, fica-se com problema na garganta, nas cordas vocais. (..) Este que é um risco inerente a profissão.” (P25, F, 55 anos, 28 anos de antena, público).</p> <p>“Acredito que isso tenha impacto no facto de eu apanhar tanto frio, tanto vento, tanta chuva. Certamente, no futuro terá impacto. A nível ósseo, a nível de imunidade.” (P13, F, 33 anos, 14 anos de antena, público).</p> <p>“Algum problema na voz. Mas, de resto falarei até que a voz me doa! (Riso)” (P5, M, 37 anos, 15 anos de antena, privado).</p> <p>“Sei por conselho médico que trabalhar neste turno não assegura propriamente a longevidade, porque tenho ciclos de sono</p>	27.5% (n = 11)

	mais curtos. (...) O impacto que eu antecipo é se continuar nessa vertigem vou morrer dentro de 4 ou 5 anos!” (P24, M, 55 anos, 29 anos de antena, público).	
	“Isto é, tipo, uma profissão de jovem! (...) Vai ser complicado! Não sei! É estranho!” (P40, F, 47 anos, 35 anos de antena, privado).	
	“Não é vulgar, os velhos se sentirem (pausa) expulsos, ameaçados pelos novos! Aqui, nesta profissão, nunca se sentiu! (...) Aprendo com os mais velhos. Ainda há gente mais velha do que eu!” (P23, M, 60 anos, 42 anos de antena, público).	
	“Há um impacto, e esse é mais pessoal que é... (pausa) eu sinto que já não vou acompanhando as novidades, sobretudo a nível tecnológico com a mesma capacidade que tinha há uns anos.” (P28, M, 43 anos, 21 anos de antena, público).	
Perceção da reforma	<p>“O que eu mais espero é que esta empresa continue a me dar um trabalho até a idade da reforma, não haja grandes variações do meu ordenado, para cima já não espero muito, mas pelo menos que não haja para baixo.” (P14, M, 43 anos, 27 anos de antena, público).</p> <p>“No desporto especificamente, não. (...) Vou trabalhar mais na área dos direitos humanos, por exemplo.” (P13, F, 33 anos, 14 anos de antena, público).</p> <p>“Vejo-me nessa função até (pausa) É claro que a gente tem aquela aspiração de subir na carreira! Uma pessoa pode continuar desempenhar a função de locutor e a chefiar uma equipa de locutor.” (P5, M, 37 anos, 15 anos de antena, privado).</p> <p>“Não há muitos locutores com muita idade. Temos um ou outro. Mas, não a dar notícias, nós não temos pessoas de 70 e tal anos! (...) Se você olhar, são todos assim na base dos 40.” (P40, F, 47 anos, 35 anos de antena, privado).</p> <p>“Como é uma empresa pública, temos mesmo que nos reformar naquela idade e deixar de trabalhar. Se não, eu fazia isto até morrer!” (P23, M, 60 anos, 42 anos de antena, público).</p> <p>“Quando tinha vinte anos eu achava que era isso que eu queria fazer até morrer, agora não.” (P28, M, 43 anos, 21 anos de antena, público).</p> <p>“Quando chegar o período da reforma, quereirei trabalhar de uma outra forma ligada também a rádio porque acho que é um meio com imenso futuro. (...) Eu acho que vou continuar ligado a rádio para além do meu período legal que serei obrigado a reformar-me da rádio, não é?” (P24, M, 55 anos, 29 anos de antena, público).</p>	40.0% (n = 16)

**Tabela I9***Risco do ambiente de trabalho*

	<b>Exemplos de excertos</b>	<b>INSAT</b>
Trabalhar sob variações térmicas	<p>“O frio, a chuva, o vento. (...) Estou conforme estiver o tempo (...) Esse é o lado mais incomodo. (...) Se está a chover, não posso ter guarda-chuva comigo (...) e estou durante 2 horas!” (P13, F, 33 anos, 14 anos de antena, público).</p> <p>“Ares-condicionados, acho que é o nosso maior risco aqui (...) porque no pico do inverno querem por o ar-condicionado a 30 graus e no pico do verão querem por o ar-condicionado a 10 graus.” (P28, M, 43 anos, 21 anos de antena, público).</p> <p>“Temperatura excessiva no estúdio que acontece.” (P24, M, 55 anos, 29 anos de antena, público).</p>	62.5% ( <i>n</i> = 25)
Trabalhar com ruído incómodo	<p>“Imagina um jogo de futebol. Eu estou num estádio com 50 mil pessoas a berrar, não é? Um ambiente sonoro terrível! E ao mesmo tempo estou com os meus headphones e tem um narrador sempre a falar. Esta sobreposição de barulho, em termos cerebrais é muito cansativa! E em cima deste barulho, eu tenho que pensar, falar e descrever o que estou a ver!” (P13, F, 33 anos, 14 anos de antena, público).</p> <p>“Estar aqui dentro, fechado (...) ruído durante todo o dia, de músicas. Faz uma coisa e faz outra, e você sai daqui arrebitado!” (P39, M, 36 anos, 19 anos de antena, privado).</p>	61.5% ( <i>n</i> = 21)

**Tabela J10***Risco físico da atividade de trabalho*

	<b>Exemplos de excertos</b>	<b>INSAT</b>
Trabalhar com monitor/visor	<p>“Nós estamos muito tempo em cima de suportes a ler, ouvir. (...) Tenho tudo no computador, estou sempre a olhar para lá!” (P25, F, 55 anos, 28 anos de antena, público).</p> <p>“Quando está muito tempo em frente ao computador, sinto-me cansado dos olhos e preciso descansar.” (P5, M, 37 anos, 15 anos de antena, privado).</p> <p>“Para um trabalhador comum num escritório de seguros, estar a ler o jornal ou a ler coisas na <i>Internet</i>, é claramente não estar a fazer nada. Aqui não! Estamos sempre a trabalhar.” (P14, M, 43 anos, 27 anos de antena, público).</p> <p>“Hoje em dia, temos mesmo que estar com o ecrã. Mas, eu acho que isso é um problema do século XXI.” (P40, F, 47 anos, 35 anos de antena, privado).</p>	92.5% ( <i>n</i> = 37)



Permanecer muito tempo sentado	<p>“É um trabalho que está muito tempo sentado, um trabalho que tem pouca mobilidade. Quando a gente senta aqui, a gente não pode sair tanto tempo do estúdio, deixar a rádio trabalhando sozinha” (P39, M, 36 anos, 19 anos de antena, privado).</p> <p>“Estamos também sentados muito tempo (...) a escrever. (P40, F, 47 anos, 35 anos de antena, privado).</p>	90.0% (n = 36)
--------------------------------	--	-------------------

## Tabela L11

### *Ritmo e intensidade de trabalho*

	Exemplos de excertos	INSAT
Trabalho a um ritmo intenso	<p>“É muito exigente! É mais de 2 horas em direto. Exige uma rapidez de raciocínio e verbalização muito grande. (...) Tenho que estar atenta ao que está a acontecer, porque é aquilo que vou descrever, estar atenta ao que estou a dizer, porque as pessoas estão a ouvir-me ao mesmo tempo, e tenho que estar a pensar já no que vou dizer a seguir, porque é o que estou a ver.” (P13, F, 33 anos, 14 anos de antena, público).</p> <p>“Todos os dias (...) 3 horas de emissão, (...) apoios de cinema porque é uma das áreas que eu coordeno, (...) escrever promos, (...) editar sons, preparar a minha emissão. Preparar ações, campanhas, escrever <i>spots</i>, trocar mail com parceiros para apoiar filmes, festivais.” (P28, M, 43 anos, 21 anos de antena, público).</p> <p>“A rádio é tudo decidido ao minuto ou segundo. (...) O editor é quem está ali a escrever as notícias. É habitualmente quem vai ler as notícias ao microfone. (...) Tem toda uma equipa de jornalistas a trabalhar com ele. E o editor está com acesso aos computadores, as rádios, as televisões, a <i>Internet</i>, as agências, e está constantemente a ser bombardeado com fontes de informação.” (P14, M, 43 anos, 27 anos de antena, público).</p> <p>“Os festivais são cansativos. (...) são 10 horas, 12 horas a fazer entrevistas, a fazer reportagens, correr de um lado para o outro. São penosos no sentido físico.” (P28, M, 43 anos, 21 anos de antena, público).</p>	85.0% (n = 34)
Trabalho que depende de colegas	<p>“É o turno que faz as notícias. Há pessoas que só estão a depender daquele pessoal em direto.” (P14, M, 43 anos, 27 anos de antena, público).</p> <p>“Eu tenho que ter participação das outras colegas de trabalho para ajudar a dar opiniões também. (...) Tem que ter ideias diferentes.” (P39, M, 36 anos, 19 anos de antena, privado).</p> <p>“Se não fosse essa interação com meus colegas, eu não conseguiria fazer metade do trabalho que eu faço!” (P24, M, 55 anos, 29 anos de antena, público).</p> <p>“Imagine, se eu estiver a gravar uma conversa, uma entrevista, uma conferência de imprensa e meu gravador ficar sem pilhas (...) e eu peço a um colega: <i>Olha, eu fiquei sem pilhas. Podes me dar o som?</i> ` (...) Estamos num jogo qualquer, por exemplo, e eu não consigo ter a certeza de quem é aquele jogador que marcou, (...) se está um colega do nosso lado,</p>	67.5% (n = 27)

	acontece: <i>‘Olha, viste quem foi?’ ‘Sim!’</i> E ajuda.” (P13, F, 33 anos, 14 anos de antena, público).	
	“Os softwares estão sempre a sofrer atualizações. (...). Há sempre coisas que nos escapam e ai, nós fazemos valer nossos colegas e nos ajudam também.” (P5, M, 37 anos, 15 anos de antena, privado).	
	“Quando muito para pedir uma ideia. (...) Estava a fazer uma tradução, no original estava lindo! A tradução que eu fiz estava uma cepa! (...) Fui pedir a uma colega (...) e ela ajudou-me”. (P25, F, 55 anos, 28 anos de antena, público).	
Trabalho que depende dos pedidos de clientes	“Esta pressão é normal! É ligar o assessor do partido A e dizer: <i>‘Desculpa lá, porque que falaste com este e aquele, só deste este tempo a este.’</i> É normal! E nosso trabalho é lidar com isso.” (P14, M, 43 anos, 27 anos de antena, público).	32.5% (n = 13)
Trabalho com normas e/ou prazos rígidos	<p>“Precisava de uma clarificação a esse nível dos princípios, dos contratos de serviço público. Isto para começar pelo topo da cadeia, mais normas. (...) Tem aqui vários problemas, que afetam o nosso trabalho diariamente (P14, M, 43 anos, 27 anos de antena, público).</p> <p>“Estávamos mesmo dois dias antes de eu ir fazer a emissão. (...) As entrevistas marcadas, pessoas combinadas para lá irem (...) O departamento técnico disse-nos: (...) <i>‘Não temos um técnico para os acompanhar, nem temos material.’</i> Aquilo foi numa final qualquer de futebol, de uma visita de (...) um presidente da república, o Papa, sei lá, alguém que estava em Portugal. E de repente, os meios técnicos da rádio não eram suficientes para tudo aquilo que estava a ser feito. (...) E isso dá-nos cabo da sanidade mental! (...) Essa burocracia que uma empresa como esta, não deveria ter. (...) As coisas se calhar são muito mais fáceis de fazer do que a empresa obriga.” (P28, M, 43 anos, 21 anos de antena, público).</p> <p>“É difícil de responder a isso. Porque nós fazemos coisas que tem rotinas e práticas já há muito tempo e eu acho que há coisas que deveríamos mudar e melhorar, e às vezes, nem é melhorar, é fazer diferente.” (P13, F, 33 anos, 14 anos de antena, público).</p> <p>“A gente tem que seguir regras de programação. Porque cada programa não somos nós que realizamos, (...) são programações já preconcebidas,” (P39, M, 36 anos, 19 anos de antena, privado).</p>	72.0% (n = 29)
Trabalho frequentemente interrompido	<p>“Há muitos imprevistos que atrasam meu trabalho. O trabalho de um jornalista (...) literariamente é, o imprevisto é (...) o nosso dia-a-dia.” (P14, M, 43 anos, 27 anos de antena, público).</p> <p>“Imprevistos informáticos sobretudo, cai a rede (...) e ainda por cima, às 6h da manhã, não está cá ninguém!” (P23, M, 60 anos, 42 anos de antena, público).</p> <p>“Estou agora a fazer emissão e aparece daqui a um bocado, alguém a dizer: <i>‘Oh Pa! Morreu o Kurt Cobain!’</i> (...) Tudo aquilo que eu tinha planeado (...) vai abaixo porque de repente é preciso fazer 1 hora de emissão sobre o Kurt Cobain.” (P28, M, 43 anos, 21 anos de antena, público).</p> <p>“Quando recebemos o horário da semana, ainda que possa haver alterações porque a Atualidade muda essas designações, essa</p>	52.5% (n = 21)

	<p>rotina. (...) Este é o normal dos imprevistos que acontecem.” (P13, F, 33 anos, 14 anos de antena, público).</p> <p>“Falhas de energia! (risos) Que acontecem, às vezes no inverno. Mau tempo, trovoada, deitam as emissoras abaixo.” (P5, M, 37 anos, 15 anos de antena, privado).</p> <p>“Imprevistos que atrasam o trabalho é falta de corrente elétrica, uma indisponibilidade das máquinas, ao meio da entrevista, o entrevistado tem um colapso cardíaco (...) e eu tive que improvisar: <i>‘Temos aqui um pequeno contratempo.’</i>” (P24, M, 55 anos, 29 anos de antena, público).</p>	
Hiper-solicitação	<p>“Portanto estamos sempre a ser pressionados, não parece. Mas, as pessoas estão ali dentro a fazer uma coisa, e ao mesmo tempo já estão a fazer outra, e já estão noutra. E é preciso ter uma grande capacidade de <i>multi tasking</i> e intelectual para ir de um assunto para o outro.” (P14, M, 43 anos, 27 anos de antena, público).</p> <p>“Acontece semanalmente. Esta semana, na terça, eu estava a editar, ou seja, tinha que estar concentrada na minha edição. E acabei por fazer uma entrevista para a edição do dia seguinte.” (P13, F, 33 anos, 14 anos de antena, público).</p> <p>“Estou lá em cima a preparar qualquer coisa, e de repente aparece uma campanha urgente, uma promo urgente que é preciso escrever!” (P28, M, 43 anos, 21 anos de antena, público).</p> <p>“Convidados que se enganaram, que aparecem com um mês de antecedência, (...) e eu tenho que ter ali, aquele golpe de cintura para dizer assim, não posso mandar esta pessoa já embora. Será que posso antecipar a entrevista? Não, não posso porque tenho muitos convidados esta manhã. (...) Esta situação para mim é muito constrangedora porque às pessoas normalmente vem de longe, acordaram cedo, não é?” (P24, M, 55 anos, 29 anos de antena, público).</p> <p>“A gente tem que estar escolhendo música, a gente tem que está fazendo a programação, tem que estar nos telefones, tem que de uma certa forma, dar uma atenção geral para emissão da rádio.” (P39, M, 36 anos, 19 anos de antena, privado).</p>	55.0% (n = 22)

## Tabela M12

### *Riscos inerentes às temporalidades do trabalho*

	Exemplos de excertos	INSAT
Trabalho ultrapassa o horário normal	<p>“Vamos a uma conferência de imprensa que está marcada para 1 hora. Mas, por alguma razão aquilo demora, até às 3 horas! (...) Se tivermos que fazer a cobertura de um incêndio, estamos lá, dois dias seguidos, (...) a dormir duas horas!” (P14, M, 43 anos, 27 anos de antena, público).</p> <p>“Este trabalho de exterior é mais noite ou fim-de-semana porque é quando acontecem os jogos.” (P13, F, 33 anos, 14 anos de antena, público).</p>	72.5% (n = 29)

	<p>“Quando os artistas se atrasam, nós também nos atrasamos.” (P5, M, 37 anos, 15 anos de antena, privado).</p> <p>“Uma entrevista com a Sophia de Mello Breyner, em casa dela, enquanto estava a acontecer a guerra em Timor. E eu fui de madrugada à casa dela gravar poemas para nós podermos transmitir para uma emissão Timorense.” (P24, M, 55 anos, 29 anos de antena, público).</p>	
Dormir a horas pouco usuais por causa do trabalho	<p>“Dormir ao meio da tarde quando todo o resto da população está a trabalhar. (...) São estas escapatórias possíveis de quem tem este horário muito exposto” (P24, M, 55 anos, 29 anos de antena, público).</p> <p>”Se amanhã marcarem um jogo de basebol, eu não sei as regras do basebol. (...) Mas, minha responsabilidade profissional e o meu brio faz com que eu, hoje, passe a noite inteira a ler sobre basebol para amanhã fazer um bom serviço.” (P13, F, 33 anos, 14 anos de antena, público).</p>	50.0% (n = 20)
Saltar ou nem fazer a pausa devido trabalho	<p>“Eu estava de muletas por causa disto, tinha tido esta lesão a descer as escadarias, meti mal o pé e torci o pé, pronto! Porque estava a ir, estava com pouco tempo para almoçar. Estava a ir correr ao bar para almoçar, acabei por não almoçar, vim fazer a emissão com o pé cheio de dores.” (P28, M, 43 anos, 21 anos de antena, público).</p>	67.5% (n = 27)
Trabalho que obriga a levantar antes das 5 horas da manhã	<p>“Estes horários criminosos às 6h da manhã. (...) É acordar e estar pronto para funcionar às 6h da manhã. (...) É horrível! Eu tenho que ter pelo menos uma hora para começar a carburar.” (P23, M, 60 anos, 42 anos de antena, público).</p> <p>“Até há poucos meses atrás era entrar às 5 da manhã. Mas, eu vou falar de agora que é o presente, (...) às 8h da manhã, entro, mas, (...) já sei quais são as notícias do dia, (...) já vi as televisões, já passei os olhos pelo mail, já vi as capas dos jornais. (...) Quando chego aqui já sei o que é que é notícia.” (P14, M, 43 anos, 27 anos de antena, público).</p> <p>“Chego à rádio por volta das 5 horas e meia da manhã e (...) vou ver a informação, as últimas notícias para às 7h da manhã poder dizer o quê que é mais importante do ponto de vista da análise jornalística.” (P24, M, 55 anos, 29 anos de antena, público).</p>	30.0% (n = 12)
Trabalho que afasta ou interfere a rotina familiar ou social	<p>“É chato ter que trabalhar (...) A pressão dos horários, a gestão da nossa vida pessoal com nossa vida familiar é custoso. (P14, M, 43 anos, 27 anos de antena, público).</p> <p>O que é mais difícil (...) é a exigência familiar. (...) Tem que haver um lado flexível grande de quem está connosco do outro lado da família, maridos, pais, essas coisas todas, de amigos (...) porque estamos sempre a faltar aniversários ou a festas de família (...) que acontece sempre, nas alturas, em que nós estamos normalmente, a trabalhar “ (P13, F, 33 anos, 14 anos de antena, público).</p> <p>“Administrar melhor o tempo e de uma forma mais eficaz, mais relacional.” (P24, M, 55 anos, 29 anos de antena, público).</p> <p>“Muitos deles tem problemas com familiares, entendeu? Problemas de socialização familiar, com filhos, com esposa, com namorados. (...) É o que todos nós temos em comum” (P39, M, 36 anos, 19 anos de antena, privado).</p>	42.5% (n = 17)
Trabalho exige	<p>“Grande parte dos eventos desportivos é à noite ou ao fim de semana. É o tempo de lazer das pessoas. Eu não tenho, num ano inteiro, não tenho 10 fins de semanas livres. Não tenho 5, se calhar!” (P13, F, 33 anos, 14 anos de antena, público).</p>	72.5% (n = 29)

disponibilidade de permanente	<p>“Não estava à espera de fazer aquilo, e de repente, naquele dia foi-me dito: <i>`Amanhã, vais ter que ir a Tomar fazer a emissão.'</i> (...) Senti-me um bocado, Uou! Tiraram-me o chão, não é?.” (P28, M, 43 anos, 21 anos de antena, público).</p> <p>“Na interação com os ouvintes responder os mails porque (...) além de ser uma boa prática, evita (...) Ir fazer queixa ao provedor. Não é? É preferível, e às vezes, perdemos muito tempo, mas é um tempo que terminamos por ganhar, estar ali naquela interação.” (P24, M, 55 anos, 29 anos de antena, público).</p>	
Trabalho exige deslocamentos frequentes	<p>“Grande parte do meu trabalho em termos de exteriores é feito em direto. Porque são jogos, eventos desportivos.” (P13, F, 33 anos, 14 anos de antena, público).</p> <p>“Faço trabalhos internos e externos. Faço de tudo. Conferência de imprensa, entrevistas e etc.” (P5, M, 37 anos, 15 anos de antena, privado).</p> <p>“Fazer um festival ou seja, ir para o terreno, lá neste caso para Tomar, 3 dias! Fazer entrevistas, emissão, fazer tudo lá! (...) Se for preciso ir buscar um carro em algum lado, vai buscar o carro. Se for preciso levar alguém a algum sítio, vai. (...) Subentende que é uma espécie de <i>`pau para toda obra'</i>. Vai a todas!” (P28, M, 43 anos, 21 anos de antena, público).</p>	50.0% (n = 20)

### Tabela N13

#### Fatores de risco nas relações de trabalho

	Exemplos de excertos	INSAT
Não sou tratado de forma justa e com respeito por chefias	<p>“Quando fui entregar a crónica para publicar, disseram: <i>`Ah! Pá! Esqueci-me de dizer, mas, a tua crónica acabou e passou a ser feita pela Fulana.'</i>” (P23, M, 60 anos, 42 anos de antena, público).</p> <p>“Cheguei ao pé do diretor do grupo, e disse: <i>`Eu quero saber quais são as minhas funções?'</i> E ele respondeu: <i>`As suas funções são aquelas que eu decidir todos os dias de manhã quando chegar aqui às 9 horas!'</i> E eu fui para casa e chorei. (...) Não era nada de trabalho! (...) Foi em termos pessoais, (...) tinha a ver com nosso lugar na empresa. (...) [Diretor do grupo] disse-me que eu era uma <i>kamikase</i>, por eu ter ido entregar a carta a administração sem passar por ele e por não ter dito que era por causa dele. (...) Eu me sentia já tão indignada, ainda ia fazer queixinhas! (...) Nunca mais me esqueci desta frase!” (P25, F, 55 anos, 28 anos de antena, público).</p> <p>“Quando me disseram: <i>`Olha, vais voltar a fazer emissão. Estás disponível? Queres?'</i> <i>`Sim, senhor. Quero'</i>. A maneira que me disseram que eu ia fazer emissão não foi a mais indicada.” (P28, M, 43 anos, 21 anos de antena, público).</p>	22.5% (n = 9)
Estou exposto à sensação de	<p>“Tem um peso institucional maior, porque há uma separação em Portugal, entre quem faz programas e quem faz notícias.” (P14, M, 43 anos, 27 anos de antena, público).</p> <p>Na rádio, já ouvi dizer: <i>`Tem uma voz ótima para o cinema mudo!'</i>” (P23, M, 60 anos, 42 anos de antena, público).</p>	

discriminação	<p>“Há assédio sim! Eu já o vivi. Há discriminação sim! (...) Há sobretudo uma desconfiança generalizada em relação às mulheres no desporto! Como se geneticamente um homem nasce a saber jogar futebol e a saber falar do tema. Não é? (...) Repara que eu trabalho, vou fazer 11 anos sempre no desporto (...) Sempre pressenti por parte dos colegas, jornalistas. Por parte de protagonistas, treinadores, dirigentes, jogadores e por parte do público também! (...) Até comportamentos de desconfiança com relação ao que eu sei. (...) Isso acontece sistematicamente. Quer dizer que por ser homem tem mais credibilidade no tema ou na informação, do que eu, por ser mulher.” (P13, F, 33 anos, 14 anos de antena, público).</p> <p>“Malta muito mais nova que eu. Malta que está muito mais desperta para tipos de coisas que eu não domino. Há pessoas aqui a trabalhar que têm metade da minha idade, não é? E nota-se um bocado aquilo que se chama <i>generation in gap</i>.” (P28, M, 43 anos, 21 anos de antena, público).</p>
---------------	---

**Tabela O14**

*Riscos e exigências emocionais no trabalho*

	<b>Exemplos de excertos</b>	<b>INSAT</b>
Tenho que confrontar-me com situações de tensão nas relações com o público	<p>“Fui fazer a cobertura das eleições da Angola (...) porque aquilo tudo era muito controlado pelo governo. (...) Senti-me com medo por estar a fazer o meu trabalho, (...) ameaçaram-me (...) porque fiz uma reportagem sobre o partido que não agrada o poder, e estavam em campanha eleitoral (...) e aqui também tem muito destas coisas.” (P14, M, 43 anos, 27 anos de antena, público).</p> <p>“Podem estar ali, a ouvir naquele momento, aquilo que estou a dizer, e portanto, insurgem-se no momento (...) e as reações no momento são diferentes, do que, as reações do dia seguinte, não é? (...) As pessoas dizem: <i>‘Um jornalista de desporto tem clube, e, portanto, eu não acredito no que aquela pessoa está a dizer, porque ela está enviesada, tem clube.’</i> Mas, na verdade, eu tenho clube, como tenho crença religiosa, como tenho tendência política, como tenho crenças e valores”. (P13, F, 33 anos, 14 anos de antena, público).</p> <p>“Maridos ciumentos pensando que o que eu estava falando na rádio era para esposas deles e virem aqui na porta da rádio fazer escândalo. Senhoras que pensavam que tudo o que eu falava na rádio era para elas, entendeu? E virem a rádio também, tipo, tentar me agarrar a força. É! Se jogar na frente da rádio, tudo! Gritaria! Choro!” (P39, M, 36 anos, 19 anos de antena, privado).</p> <p>“É o contato com o público, é enfrentar crítica, os ouvintes são maravilhosos e altamente críticos! Telefonam se uma pessoa se engana e pronuncia mal o nome de um realizador.” (P23, M, 60 anos, 42 anos de antena, público).</p> <p>“Fico com a sensação que os ouvintes da rádio (...) são os mais exigentes. Eles saltam logo a dizer: <i>‘Como pode? Como é que</i></p>	45.0% (n = 18)

	<i>foi possível fazer esta coisa, este crime de tão lesa cultura, de tanta ignorância? ´´´</i> (P24, M, 55 anos, 29 anos de antena, público).	
trabalho com medo de agressão verbal com o público	<p>“Os jornalistas, em Portugal, tem sido muito atacado e subvalorizado. (...) Acham sempre que nós somos parciais e que não somos exigentes que estamos comprados pelo clube A ou clube B. E, portanto, chega-se a esse ponto, muitas vezes a atacar o caráter, a seriedade e a credibilidade. (...) Agressões verbais sim!” (P13, F, 33 anos, 14 anos de antena, público).</p> <p>“Corro sempre o risco de alguém entrar em direto e me insultar no ar, não é?” (P5, M, 37 anos, 15 anos de antena, privado).</p> <p>“Ofensa, liguem para a rádio e te ofender.” (P39, M, 36 anos, 19 anos de antena, privado).</p> <p>“Ao telefone são mais contidos, (...) no mail já se permite outro tipo de liberdades, desde: <i>‘Espero que na próxima vez não repita este erro’</i> ou então, <i>‘Você é um ignorante! Não deveria estar a trabalhar ai neste local, com os impostos que eu pago.’</i>” (P24, M, 55 anos, 29 anos de antena, público).</p>	30.0% (n = 12)
Tenho que simular a boa disposição e/ou empatia	<p>“Acho que é o desafio maior manter a postura, manter a calma.” (P5, M, 37 anos, 15 anos de antena, privado).</p> <p>“Temos que estar bem-dispostos. (...) Naqueles dias em que não me apetece, se calhar, fazer uma peça, a brincar! Mas, tem que ser!” (P40, F, 47 anos, 35 anos de antena, privado).</p> <p>“Você tem que tá no ar e chega aqui arrasado ou triste. Você tem que estar mostrando que está feliz! Tem sempre que transmitir que você está bem! (...) Somos formadores de opiniões. (...) A gente não pode induzir a opinião, sabe? Formar a opinião dessa respetiva pessoa. Da massa pode até acontecer.” (P39, M, 36 anos, 19 anos de antena, privado).</p> <p>“O que é mais difícil, às vezes, é eu estar a ter um dia menos bom e ter que, não digo parecer bem-disposto (...) tentar manter uma postura que não seja (pausa) ... chateado, triste ou zangado.” (P28, M, 43 anos, 21 anos de antena, público).</p> <p>“Durante a realização do programa, (...) quando fico completamente desconcertado com uma resposta inesperada, como alguém diz, por exemplo: <i>‘O Hitler nunca fez o holocausto!’</i> (...) De repente temos que pensar; Calma! Vamos respirar fundo! Vamos responder de uma forma cordata para não lançar aqui uma frase que dá cabo da entrevista” (P24, M, 55 anos, 29 anos de antena, público).</p>	75.0% (n = 30)
Responder ao sofrimento de outras pessoas	<p>“O que eu mais detesto é ter que lidar com as pessoas. (...) Incomoda-me imenso ter que tratar de substituir pessoas porque uma ficou doente, a outra não pode vir ou porque uma está chateada. A gestão dos egos é uma coisa horrível.” (P14, M, 43 anos, 27 anos de antena, público).</p> <p>“Uma ouvinte ligou para cá estava totalmente arrasada, triste, ligando que não tinha mais motivo para viver, que estava totalmente desacreditada da vida. (...) com uma palavra a gente já começou motivando e essa ouvinte começou a rir.” (P39, M, 36 anos, 19 anos de antena, privado).</p> <p>“A experiência para o ouvinte mais perturbadora é o silêncio. (...) Tenho medo deste silêncio porque a pessoa já disse o que tinha a dizer e ficou em silêncio de repente ou para provocar o entrevistador.” (P24, M, 55 anos, 29 anos de antena, público).</p>	37.0% (n = 15)

**Tabela P15**

*Saúde e trabalho*

	<b>Exemplos de excertos</b>	<b>INSAT</b>
Já tive um acidente de trabalho	<p>“Eu ter um acidente no trabalho? Já tive vários! (...) Já tive coisas comuns desde torcer um pé, bater com carro. Coisas assim em reportagem”. (P14, M, 43 anos, 27 anos de antena, público).</p> <p>“Caí dos degraus e torci o pé! (...) Há muitos anos parti um cotovelo. (...) Eu disse assim: ‘Só um segundo, vou ali ao carro são quase 11 horas da noite, quero ver se a emissão entra a hora certa!’ Tropecei, cai e parti o cotovelo em estilhaços!” (P28, M, 43 anos, 21 anos de antena, público).</p>	10.0% (n = 4)
Percepção acerca do impacto na saúde a curto prazo	<p>“Agora é muito comum ver um jornalista a fazer aquela coisa estúpida de levar o microfone, (...) o bloco de notas, estar a escrever, por online. (...) Eu acho que isto é muito mais do que um jornalista deveria fazer. E é evidente que no meio disto tudo, há uma coisa obvia que fica prejudicada que é a qualidade do trabalho e a saúde do jornalista. Porque ninguém aguenta a fazer isto <i>daily basis</i>”. (P14, M, 43 anos, 27 anos de antena, público).</p> <p>“Eu estou semana sim, semana não doente. Uma amigdalite, uma gripe, uma dor de garganta (...) porque apanho muito frio, muita chuva, molho os pés.” (P13, F, 33 anos, 14 anos de antena, público).</p> <p>“Tendinite, às vezes, estar com, com o braço no rato.” (P5, M, 37 anos, 15 anos de antena, privado).</p> <p>“A voz, é o instrumento principal. E nós estamos constantemente constipados com problemas de garganta. (...) Meu colesterol está acima do mal.” (P28, M, 43 anos, 21 anos de antena, público).</p> <p>“O momento em que chego, e de repente, durante trinta segundos, um minuto, cai um pânico assim sobre mim e diz: ‘<i>E hoje? Hoje não vou conseguir fazer nada! Não estou nem se quer acordado! Hoje vai sair tudo pelo cano!</i>’” (P24, M, 55 anos, 29 anos de antena, público).</p>	
Percepção acerca dos perigos do trabalho	<p>“Um jornalista vai a fazer incêndios, corre o risco de ficar queimado e se magoar. E nós estamos constantemente a fazer isto no verão. Um jornalista que vai fazer a guerra na Síria pode levar um tiro. O jornalista que vai fazer a cobertura de uma coisa qualquer violenta pode magoar-se. Este risco é real.” (P14, M, 43 anos, 27 anos de antena, público).</p> <p>“Estou exposta a risco físico, desde logo, violência física, violência verbal. Estou muito exposta ao escrutínio público. A nossa profissão é muito escrutinada.” (P13, F, 33 anos, 14 anos de antena, público).</p> <p>“Levar porrada! Bastante! (Riso). O pessoal confundir as coisas (pausa) da gente fazer uma brincadeira no ar, o pessoal levar a mal. Realmente, sabe?” (P39, M, 36 anos, 19 anos de antena, privado).</p> <p>“Escorregar num corredor porque entro muito cedo, coincide com as senhoras da limpeza, e às vezes, o corredor está molhado.” (P23, M, 60 anos, 42 anos de antena, público).</p> <p>[ Sobre o falecimento de um funcionário] “Nós tivemos aqui um caso, de um colega que (...) com o estresse (...) lhe deu um</p>	



ataque cardíaco. (...) Na altura, tinha minha idade. (...) Tinha que entregar um trabalho, uma emissão especial e andava a fazer aqui horas loucas!” (P28, M, 43 anos, 21 anos de antena, público).

“Sintoma de ansiedade que às vezes, atinge um extremo. (...) Angústia, medo e pânico. (...) Tenho medo bastante de não conseguir controlar a ansiedade porque se continuar crescendo... (...) de vez em quando tenho picos ao longo da semana. (...) Não se pode continuar muito tempo com doses altas de ansiedade porque sabemos, é um caminho certo para a pessoa morrer, morrer cedo.” (P24, M, 55 anos, 29 anos de antena, público).

## Tabela Q16

### *Minha saúde e o meu trabalho*

	<b>Exemplos de excertos</b>	<b>INSAT</b>
Tenho perturbações na voz	<p>“Algum cuidado especial em termos de voz, fazermos algum tipo de tratamento anual, uma coisa que pudesse ajudar para que o desgaste a voz não fosse tão grande.” (P13, F, 33 anos, 14 anos de antena, público).</p> <p>[sobre a percepção de voz cansada] “Sim! Isso é natural! Mas, isso faz parte da profissão! (...) É claro que a longevidade da voz de um locutor (pausa) tem que tratar bem a voz.” (P5, M, 37 anos, 15 anos de antena, privado).</p> <p>“A não ser a voz, (pausa) a voz um pouco mais cansada.” (P40, F, 47 anos, 35 anos de antena, privado).</p> <p>“A minha voz hoje, está a léguas daquilo que era a minha voz quando entrei para aqui. (...) Eu tenho constantemente rouquidão na voz. “ (P28, M, 43 anos, 21 anos de antena, público).</p> <p>“Impediram-me objetivamente de apresentar programa, porque fiquei sem voz e isso acontece a qualquer locutor.(...) Algum cansaço, a voz começa a sentir-se um pouco” (P24, M, 55 anos, 29 anos de antena, público).</p>	17.5% (n = 7)
Tenho dores nas costas	<p>“Em pé com o material nas costas porque estou com mochila com o material em direto (...) Eu estou 2 horas e tal com 4, 5 quilos nas costas e isto tem marcas porque eu faço, uma ou duas vezes por semana, durante 9 meses!” (P13, F, 33 anos, 14 anos de antena, público).</p> <p>“Dores nas costas porque é muito tempo sentado.” (P39, M, 36 anos, 19 anos de antena, privado).</p> <p>“Antevejo chegar a velho muito mal dos olhos (...) e as dores nas costas! “(P23, M, 60 anos, 42 anos de antena, público).</p>	60.0% (n = 24)
Tenho problema de visão	<p>“Fiz uma operação (pausa) lentes mesmo cirurgicamente implantadas. (...) Estou sempre a olhar para ecrãs, sempre a olhar para textos. É natural que mesmo quem vê bem, já usa óculos!” (P25, F, 55 anos, 28 anos de antena, público).</p> <p>“Tenho realmente o problema da visão (...) porque estamos constantemente a olhar para o computador.” (P40, F, 47 anos, 35 anos de antena, privado).</p>	60.0% (n = 24)

	<p>“O cansaço da visão também. Entendeu? Alguma fadiga assim, de dor de cabeça e etc.” (P39, M, 36 anos, 19 anos de antena, privado).</p> <p>“Muitas horas no computador, os olhos é que pode haver impactos, ao nível da visão.” (P23, M, 60 anos, 42 anos de antena, público).</p>	
Tenho dor de cabeça	<p>“Vem com a função, vem com o cansaço, sim. Por vezes tenho dor de cabeça.” (P13, F, 33 anos, 14 anos de antena, público).</p> <p>“Acontece muito de eu sair do edifício com dores de cabeça por causa do ar-condicionado.” (P28, M, 43 anos, 21 anos de antena, público).</p> <p>“Pontualmente, uma dor de cabeça. Sobretudo quando o programa foi muito falado e pouco musical.” (P24, M, 55 anos, 29 anos de antena, público).</p>	<p>37.5% (n = 15)</p>
Tenho dificuldade em respirar	<p>“Precisávamos de mais espaço, de mais qualidade de respiração, mais qualidade de ar e de edifício.” (P14, M, 43 anos, 27 anos de antena, público).</p> <p>“Nariz mais constipado. Há sempre qualquer coisa.” (P13, F, 33 anos, 14 anos de antena, público).</p> <p>“O que prejudica mais a minha saúde é o ar que se respira dentro do edifício (...) porque eu tenho asma, tenho bronquite, tenho rinite desde que viemos para este edifício (...) porque isto é tudo fechado, não há janelas!” (P28, M, 43 anos, 21 anos de antena, público).</p>	<p>17.5% (n = 7)</p>
Tenho ansiedade ou irritabilidade	<p>“Para mim, o mais comum, para traduzir (...) em doenças que todos conhecemos é irritabilidade, ansiedade, doenças psicológicas, enfim, as pessoas ficarem rancorosas, magoadas.” (P14, M, 43 anos, 27 anos de antena, público).</p> <p>“Fico um bocadinho nervosa quando vou fazer direto. (...) Fico tão nervosa que já tive brancas! Portanto, cada vez, faço menos direto.” (P25, F, 55 anos, 28 anos de antena, público).</p> <p>“Quando estamos em direto (...) porque nós temos que estar concentrados numa série de coisas ao mesmo tempo. (...) E isso obviamente, nos cria alguma ansiedade. Normal! Faz parte da função!” (P13, F, 33 anos, 14 anos de antena, público).</p> <p>“Já tive uma quizila com um colega ou outro (...) às vezes, por pressão, trabalho e nervosismo.” (P5, M, 37 anos, 15 anos de antena, privado).</p> <p>“Uma pessoa tem que parar um bocadinho e respirar pelo menos até 20, foi o que aprendi. Não é respirar até 5, é respirar até 20.” (P24, M, 55 anos, 29 anos de antena, público).</p>	<p>60.0% (n = 24)</p>
Tenho cansaço físico ou mental	<p>“Estive internada, tive uma depressão. (...) Quando voltei, vinha muito envergonhada porque tinha engordado 30 quilos por causa dos medicamentos, de cama um ano e meio. (...) E não fiquei `a maluquinha`, foi só uma pessoa que teve um problema de saúde mental.” (P25, F, 55 anos, 28 anos de antena, público).</p> <p>“Num dia normal é um certo cansaço psicológico, cerebral. (...) Muita atenção permanente. (...) É também, a tensão que uma redação gera entre as pessoas é terrível. (...) A sexta-feira estou exausto. Alias, chega à quinta-feira só me apetece não vir</p>	

---

trabalhar. (...) Acaba por ser físico porque começa (pausa) porque é psicológico, não é? “(P14, M, 43 anos, 27 anos de antena, público).

“No momento em que entro no meu carro e fecho a porta (...) é quase o melhor momento do dia! Porque é o único momento em que estamos sem qualquer barulho na cabeça. (...) E aí sim, é que tenho a noção do quão cansativo foi o que eu estive a fazer até este momento.” (P13, F, 33 anos, 14 anos de antena, público).

“A concentração também, psicológica é bastante grande, (...) tenho esse cansaço psicológico.” (P5, M, 37 anos, 15 anos de antena, privado).

“(...) Gosto de sair daqui e ter um bocadinho de silêncio, (...) às vezes, estamos cansados, mas, pronto! É do dia-a-dia!” (P40, F, 47 anos, 35 anos de antena, privado).

“Mental sim! (...) É um trabalho que exige muito a imaginação, o trabalho com a cabeça, sabe? Então, você tem que estar, praticamente, durante todo o trabalho focado no que você está fazendo. Mas, no que você vai fazer também e na forma que você vai fazer! (...) Você sai daqui cansado, psicologicamente.” (P39, M, 36 anos, 19 anos de antena, privado).

“Muito, muito estressante! Porque estamos a dar a cara, a voz. (...) Nós vivemos sempre com este estresse! (...) Com cansaço demasiado, esquecer-se das coisas.” (P28, M, 43 anos, 21 anos de antena, público).

“O momento em que me sinto mais nervoso é às 06h59. O momento em que me sinto mais cansado, é às 09h59 que é quando estou a um minutinho de me despedir.” (P24, M, 55 anos, 29 anos de antena, público).

---